# Как понять, что ты ему нравишься, и как себя при этом вести. Тесты для

Светлана Олеговна Ермакова

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Тебе очень нравится один мальчик, но ты не знаешь, увлечен ли он тобой? Какие чувства испытывает к тебе объект внимания — искренний интерес, дружескую симпатию или же полное безразличие? А если ты все же ему хоть немного нравишься, как же нужно действовать, чтобы добиться своего? На все эти вопросы ответит книга, которая лежит перед тобой. Она расскажет о тайных знаках, указывающих на то, что мальчик к тебе неравнодушен, поделится секретами привлекательности и обучит основам флирта. Кроме того, в этой книге ты найдешь интересные психологические тесты на тему, интересующую тебя больше всего.


- Светлана Олеговна Ермакова
  - Введение
  - Глава 1
    - 
    - Гороскоп мальчишек
      - 
      - Овен
      - Телец
      - Близнецы
      - Рак
      - Лев
      - Дева
      - Весы
      - Скорпион
      - Стрелец
      - Козерог
      - Водолей
      - Рыбы
  - Глава 2
    - Язык жестов и телодвижений
    - О чем говорит его взгляд
    - Знаки внимания
      - 
      - Внимание! Телефонный звонок
    - Можно ли верить его словам
    - Как не перепутать желаемое с действительным
    - А если спросить напрямую
  - Глава 3
    - Избавься от комплексов и научись любить себя

- Секреты твоей привлекательности
  - 
  - Твоя скромность
  - Твоя прическа
  - Твое лицо
  - Твой макияж
  - Твой стиль
  - Твои аксессуары
    - Украшения
    - Очки
    - Сумка
  - Гороскоп для модницы
    - 
    - Овен
    - Телец
    - Близнецы
    - Рак
    - Лев
    - Дева
    - Весы
    - Скорпион
    - Стрелец
    - Козерог
    - Водолей
    - Рыбы
  - Твое настроение
- Законы флирта
- Где и как знакомиться
  - 
  - Знакомство через Интернет
- Искусство беседы
- Как вести себя на первом свидании
- Первый поцелуй
- Если он стесняется
- Подведем итоги

○ Приложение
- 
- Чего ты ждешь от жизни
- Умеешь ли ты справляться со своими эмоциями
- Какой ты друг
- Добрая ли ты
- Твоя самооценка
- Уверена ли ты в себе
- Можно ли тебя переубедить

- Как ты выбираешь друзей
- Зависит ли твое поведение от мнения окружающих
- Конфликтная ли ты личность
- Что мешает тебе быть счастливой
- Кокетка ли ты
- Умеешь ли ты общаться
- Способна ли ты сделать первый шаг
- Умеешь ли ты любить
- Умеешь ли ты выражать свои чувства
- Как он к тебе относится
- Какое впечатление ты производишь на мальчиков
- Как он относится к тебе
- Что вас ждет впереди
- Что для тебя значит День святого Валентина

**Светлана Олеговна Ермакова**
**Как понять, что ты ему нравишься, и как себя при этом вести. Тесты для девочек**

# Введение

Когда тебе 13 лет, окружающий мир уже воспринимается по-другому. Ты вдруг понимаешь, что детство вот-вот закончится. Ты замечаешь перемены как в своей внешности, так и в своем характере. Ты вступаешь в сложный мир взрослых взаимоотношений. Все дела окружающих кажутся тебе совсем ничего не значащими, зато шквал твоих личных проблем подминает под себя все вокруг. Тебе хочется всеобщего внимания, уважения и признания, и если вдруг этого не происходит… Дома тебя просто не замечают и продолжают считать ребенком, а в школе таких, как ты, целый класс, что же тогда? В один прекрасный день в вашем классе вдруг появляется новенький мальчик — высокий, спортивный, решительный, да еще и отличник. Ты во все глаза смотришь на него, а его взгляд вдруг остановился на твоей соседке по парте… Весь мир перевернулся для тебя, и ты уже считаешь себя гадким утенком, замыкаясь в себе…

Это только одна из возможных ситуаций, когда ты вдруг вспоминаешь о своих комплексах и не знаешь, как понравиться самому симпатичному мальчишке в классе. А вдруг он специально посмотрел не на тебя, а на твою соседку, чтобы не показать своей заинтересованности в тебе? Мальчишки — народ совсем не простой, никогда сразу не узнаешь, что у них на уме. Для того чтобы помочь тебе разобраться в их симпатиях, а за одно и в своих чувствах, чтобы стать уверенной в себе, и была придумана эта книга. Внимательно прочитай ее с карандашом в руке и отметь все, что тебе показалось важным. Затем перечитай еще раз все, что ты отметила, и… действуй!

# Глава 1
# Почему вы такие разные

Наверное, ты заметила, что в вашем классе девочки уже обособились от мальчиков и держатся отдельной группой. Вы уже не участвуете в общих шумных играх с мальчишками на переменах и после уроков.

И тебя, наверное, смущает прежнее бесцеремонное обращение со стороны одноклассников. Да просто мальчики взрослеют чуть позже и еще не догадываются о тех возрастных изменениях, которые вы уже испытываете. Они продолжают вести себя так, как привыкли.

Но постепенно, сталкиваясь с вашим недовольством и обидами, слыша ваши постоянные реплики типа «Отстаньте, чего пристали!», они начинают задумываться о видимых переменах в вашем поведении и сначала думают, что вы просто задаетесь. Какое-то время мальчишки попросту не обращают на вас внимания и забавляются в свои «догонялки» без вашего участия. А вам уже и обидно: как же так, они не замечают, что вы повзрослели?!

А у вас, девчонок, появляется желание им понравиться. Вы хотите привлечь их внимание и стараетесь выделиться в их глазах. На девочек из твоего класса (а может, и на тебя тоже) бросают взгляды ребята из старших классов, что заставляет вас краснеть и смущенно опускать глаза. Ты начинаешь всерьез задумываться о том, какое впечатление производят твои манеры и внешность на окружающих. Все более отчетливо проступают в мальчишках и девчонках те самые различия, которые соответствуют понятиям о женственности и мужественности.

В этот период для многих девочек характерны застенчивость и стыдливость. Вам совсем не безразлично внимание мальчиков, особенно тех, которые вам нравятся. Девочки смущаются от обращенных на них взглядов, отворачиваются и даже могут закрыть лицо руками. Но ты же еще не знаешь, что застенчивость делает тебя более женственной и привлекательной.

Ты видишь, что некоторые девчонки осмелели и начинают кокетничать с мальчиками, перенимая взгляды и жесты у взрослых женщин. Одним это удается, а другие выглядят просто неестественно и смешно. Наверное, ты видела их широко распахнутые в притворном удивлении глаза, звонкий деланный смех и слегка прищуренный и томный взгляд. Ты наверняка осуждаешь такое поведение, сопровождая его фразой типа «Какая

эта Ленка противная!». Также относятся к начинающим кокеткам и мальчики. Но девчачье желание им понравиться и «поломаться» перед ними они судят гораздо строже, чем ты.

Мальчикам кажется, что они должны держать себя с подчеркнутой независимостью, налетом безразличия и даже суровой невозмутимости. А некоторые из них ведут себя так, будто вас и нет вовсе. Иногда это происходит от их внутренней неуверенности в себе. Подчеркнутое пренебрежение к девочкам помогает мальчишкам прочнее утвердиться в мужской роли. В их представлении именно такое отношение соответствует мужскому поведению. Конечно, так или почти так ведут себя далеко не все мальчики. Но именно они задают тон, чувствуя молчаливую поддержку других ребят. Те, кто ведет себя иначе, приветливо и дружелюбно, могут подвергнуться жестокому осуждению. Нужно обладать поистине мужским характером и твердостью духа, чтобы не обращать внимания на насмешки остальных и продолжать нормально общаться с вами, девочками.

Именно суровость и невозмутимость признают подростки за истинные мужские качества. Взрослея, они начинают понимать, что на отношения с девочками должны влиять вовсе не эти черты, а внимательность, дружелюбие, вежливость и благородство. Но, даже понимая это, не каждый из них решится проявлять эти качества по отношению к вам. У ребят слишком сильна привычка оглядываться на мнение приятелей.

Им также свойственны переживания, связанные со своей внешностью, так как развитие и взросление происходят неравномерно. На каком-то этапе один мальчик выглядит уже как молодой мужчина, а другой, как парнишка из 6Б, случайно забежавший в 8 класс. Что может ощущать он, глядя на своего одноклассника — «молодого мужчину»? Конечно, чувство горечи и несправедливости. Его не утешают уверения, что через 2 года и он станет таким же. В этом возрасте 2 года — огромный срок. Как их прожить, если девочка, которая ему нравится, смотрит поверх его головы прямо на того самого «молодого мужчину»?

Именно этим мальчишкам, физическое развитие которых явно затягивается, и приходится труднее всего. Они отстают в росте и силе. Они постоянно слышат насмешки в свой адрес. Особенно стараетесь вы, девочки. В этом случае многое зависит от характера и установки по поводу данной проблемы. Некоторые, осознавая свою физическую слабость, смиряются с ней и в одиночестве лелеют свое чувство неполноценности. А другие компенсируют ее хорошей учебой или начинают всерьез заниматься спортом. Ты, наверное, знаешь хотя бы одного такого мальчика, который мал ростом, но своим поведением и

достижениями в спорте или учебе заслужил авторитет как у ребят, так и у девчонок, и над ним никто не смеется.

Особое значение для твоих сверстников имеют телефонные разговоры. Это для них своеобразный способ самоутверждения, а не просто обмен информацией. Для них очень важно, сколько бывает звонков, кто кому звонит и т. д. Чтобы преодолеть неуверенность в себе, они специально отрабатывают технику, как «срезать» или «отбрить» собеседника, часто проверяя ее на тех, к кому не испытывают никакого зла. Если послушать телефонный разговор 2 мальчиков 13–14 лет, можно просто выйти из себя от его бессодержательности и ничтожности информации. Совершенно пустой разговор, состоящий из недомолвок, междометий, хмыканий и непереводимых возгласов, может длиться и 20, и 40 минут! Это только кажется, что он пустой, а на самом деле ребята прекрасно провели время, самоутверждаясь друг перед другом.

Итак, если в 12–13 лет мальчики не обнаруживают явного желания выделить одну из девочек, это вовсе не означает, что они не интересуются вопросами пола. Напротив, их очень сильно волнует многое в отношениях между мужчиной и женщиной. Спрашивать у родителей подросткам мешает чувство ложного стыда, и в большинстве своем они проходят «свои университеты», получая разъяснения у сверстников. Любовь предстает перед ними в искаженном виде. И многие еще долгое время не могут освободиться от этих стереотипов, полученных в ранней юности. Поэтому некоторые ребята, еще не испытав чувства влюбленности, уже сомневаются в чистоте взаимоотношений с девочкой.

В какой-то момент (у всех это происходит по-разному) мальчик вдруг замечает, как переменились его одноклассницы. Это открытие для него сравнимо с бурей, ураганом. Он ошеломлен красотой одной из своих сверстниц, которую еще совсем недавно не замечал. У юноши зарождается ощущение собственной силы, значимости, уверенности и твердости. Он меняется даже внешне: расправляются плечи, появляется свобода в движениях. Хотя для тебя и всех остальных эти изменения совсем незаметны: он очень тщательно скрывает свои симпатии. Может, он еще толком и не разобрался во всем, что с ним происходит, но именно в это время мальчик прощается с детством и по-настоящему мужает.

Новые, до сих пор не известные ему чувства и ощущения совсем не мешают жить. Наоборот, ему становится легко и интересно. Он радостно думает о той девочке, которая вошла в его жизнь, и стремится чаще видеть ее, чтобы знать, что она где-

то рядом.

В отношениях между мальчиком и девочкой в этом возрасте еще много от игры: первые намеки, записки, встречи, ссоры, примирения, выяснения отношений, легкое расставание и новое увлечение. Это связано с тем, что во многом все происходит на фоне самоутверждения среди своих сверстников.

И тебе, и твоему мальчику очень важны оценка и мнение окружающих. Например, одно нечаянно брошенное приятелем слово в корне может изменить отношение его к тебе. Он вдруг «прозреет» и удивится: «А действительно, что я в ней нашел?». После этого он быстро выкинет из головы всю свою влюбленность. Пройдет всего лишь 2 года, и тот самый мальчишка уже будет способен на настоящее глубокое чувство.

Для тебя же в этот период взаимная привязанность имеет самое важное значение. Тебе просто необходимо знать, что ты нравишься кому-то. Это наполняет тебя чувством уверенности в себе, радостью и счастьем. Ты пытаешься скрыть от окружающих свое состояние, но это нелегко. Ты не всегда можешь сама разобраться в своих чувствах. Тебя одолевают сомнения, тебе нужны поддержка и советы. Если твои чувства подлинны, это вызовет чувство уважения твоих подруг к тебе. Взаимная дружба и любовь означают, что вы становитесь взрослыми.

Конечно, далеко не всем удается испытать такие чувства в этом возрасте. Иногда и мальчишки, и девчонки испытывают тревогу, опасаясь, что их так никогда и не заметят, не смогут оценить и понять, что любовь и дружба пройдут мимо них.

Что такое для тебя понимать человека? Это значит сочувствовать и сопереживать ему. Интересно, что девочки твоего возраста, имея несколько подруг, предпочитают встречаться с ними вне школы поочередно. Но, как правило, у каждой есть только одна близкая подруга, которой можно рассказывать все и обо всем.

Довольно часто встречаются одинокие личности, и это вполне объяснимо с точки зрения психологии. Это случается при резкой смене места жительства, переходе в другую школу, потере близких, ссоре с друзьями и полном разочаровании в них. Такое одиночество недолговечно.

Есть другой вид одиночества, при котором ты говоришь себе и окружающим: «Одиночество — моя судьба». Дай Бог, чтобы ты так не думала и не говорила, потому что мысли материальны. Человек, который зацикливается на этом, становится изгоем, отверженным, сознательно обрекая себя на безрадостную жизнь.

Одиночество многообразно и зависит от разных конкретных причин состояния личности. Психологи собрали их все воедино.

Наверное, тебе будет интересно прочитать этот своеобразный тест и выяснить, а есть ли в этом списке и твоя причина, из-за которой у тебя на данный момент нет друзей ни среди девочек, ни среди мальчиков:

► Ты не приспособлена к одиночеству и не можешь оставаться одна. Поссорившись с подругой, ты растеряна и ощущаешь мучительную скуку и пустоту, чувствуя себя глубоко несчастной.

► Заниженная самооценка и вытекающие из этого выводы: «Меня никто не любит», «Я никому не интересна» и т. д. Тебя гложут печаль и ощущение безнадежности.

► Тревожное, неуверенное состояние, застенчивость при общении и постоянное ожидание насмешек или осуждения окружающих. Естественным и единственным выходом кажется уход в себя.

► Неловкость и неуклюжесть в общении. Отсутствие необходимых навыков при знакомстве или ухаживании, порождающее разочарование и обманутые ожидания.

► Недоверие к людям, которые кажутся тебе враждебными. Ты избегаешь их, испытывая к ним злобу и раздражение.

► Твои скованность, внутренняя немота и чувство непонятости — все это часто порождает неспособность к самораскрытию и заставляет тебя играть чужую роль, подстраиваться под мнение окружающих.

► Трудности в выборе молодого человека: неспособность завязать с ним дружеские отношения или ряд постигших тебя неудачных знакомств. В связи с этим возникает ощущение бессилия и обреченности.

► Страх быть отвергнутой, связанный с прошлым неудачным знакомством или пониженной самооценкой. Страх новых разочарований, вызванный чувством вины и осознанием своих комплексов.

► Ложное признание своей внешней непривлекательности и беспомощности, затрудняющее любое общение.

► Боязнь углубления дружеских отношений из-за опасения быть застигнутой врасплох и нежелания раскрыться перед другом или подругой.

► Ты пассивна и неуверенна, постоянно колеблешься и не можешь определиться, что ты сама чувствуешь и чего хочешь. Ты не проявляешь инициативы и настойчивости в развитии отношений как с подругой, так и с твоим избранником.

► Нереальные нормы и требования к окружающим и твоим друзьям, но особенно к мальчику, которого ты выбрала. Ты нетерпимо и нетерпеливо говоришь: «Все или ничего» или «Если я

тебя придумала, ты должен стать таким, как я хочу». Ты склонна разорвать отношения в любой момент, используя самый незначительный повод.

Однозначного рецепта от одиночества не существует. Все перечисленные причины характерны как для мальчиков, так и для девочек. Одному нужно поменьше думать о собственном Я и активно включиться в жизнь класса, а другому, наоборот, следует остановиться, оглянуться и хорошо подумать. Но сделать это бывает очень непросто. И если ты не сделаешь для себя вывода и не предпримешь попытки разорвать паутину одиночества, оно может превратиться в хроническую болезнь, основной симптом которой заключается в утверждении, что твои неудачи в общении связаны не с какими-либо причинами, а с твоими личными качествами.

Но вот случилось так, что ты познакомилась с тем, кто тебе давно нравился. Но что-то не клеится в ваших отношениях. Ты, наверное, часто слышала как от девочек, так и от мальчиков фразы типа «Я его (ее) не понимаю», «Что ей (ему) надо?» и т. п. А после этого следуют размолвки и ссоры. Почему возникает непонимание? Причина кроется в том, что мальчики и девочки мыслят по-разному.

Мужской тип мышления прямолинеен. Если юноша не влюблен, он никогда об этом не скажет, то есть он скажет «люблю» только в том случае, если действительно любит. Если мальчик говорит тебе о том, что ты сегодня необычно красива, значит, он заметил твое желание ему понравиться, он понимает его и принимает. А ты в ответ на этот комплимент почему-то думаешь, что парень просто решил тебя утешить, так как на самом деле ты выглядишь ужасно. «Ведь вчера я выглядела не хуже, а он ничего не сказал», — думаешь ты.

Женский тип мышления криволинеен. Например, если ты хочешь, чтобы мальчик обнял тебя, ты говоришь ему: «Мне так холодно!». При этом ты предполагаешь, что он будет думать над твоими словами и догадается, что же ему делать. Ты обижаешься, если в ответ на эту фразу он даже не попытался тебя обнять. Ты начинаешь думать, что он безразличен к тебе, на глазах появляются слезы… А парень весь в недоумении: ты замерзла и он предложил тебе пойти в кафе за углом, а ты почему-то обиделась.

На твой вопрос: «Почему ты мне вчера не позвонил?» — мальчик отвечает: «В Интернете долго просидел, попал на сайт обалденный и завис на нем». При этом он говорит тебе чистейшую правду: он увлекся, а когда очнулся, за окном уже

была глубокая ночь. А ты не веришь ему, думаешь, что он весь вечер провел с другой девчонкой. И снова ссора.

И таких примеров не сосчитать. Если бы все девочки учитывали прямолинейность мышления мальчиков, а те в свою очередь принимали во внимание криволинейность вашего мышления, проблем в отношениях между вами было бы намного меньше.

Недопонимание возникает в том случае, если парень ждет от тебя прямого мышления, а ты выискиваешь в его поведении следы женской логики. Чтобы суметь сохранить дружеские отношения и состояние влюбленности, уступать придется тебе, потому что намного легче научиться мыслить и действовать прямолинейно, как мальчишки, чем им освоить завихрения девичьей, а потом и женской логики. Например, если ты захочешь, чтобы мальчик тебя обнял, так и скажи ему: «Обними меня, мне холодно и неуютно». И он непременно обнимет (если действительно влюблен в тебя).

Плохо, когда мальчик вырастает в мужчину, который на все 100 % обладает прямолинейным мышлением. Оптимальным вариантом называют тот, при котором в одном человеке мирно уживаются и тот и другой виды мышления.

Но такое случается нечасто. Так что учитывай разницу в своем мышлении и мышлении твоего избранника и лавируй между трудностями и проблемами в общении.

# Гороскоп мальчишек

Прочти предложенный ниже гороскоп. Может быть, ты сможешь с его помощью найти тайный ключик к душе своего избранника. Ты узнаешь основные черты характера каждого знака зодиака, и, возможно, это знание поможет тебе завоевать мальчишечье сердце.

## Овен

Этот мальчик обладает огромной внутренней энергетикой. Он активен, всегда находится в движении. Это генератор всевозможных идей и замыслов. Он эмоционален и имеет богатое воображение. Рядом с ним тебе вряд ли будет скучно. Он способен найти тысячу способов, чтобы развеселить, удивить и порадовать тебя.

Овнам нравятся аккуратные, умные и воспитанные девочки с привлекательной внешностью. Идеал Овна — мечтательная и романтичная девушка.

Для того чтобы завладеть сердцем этого мальчика, тебе нужно чаще говорить ему комплименты и хвалить его. А вот спорить с ним не следует. Задев гордость Овна, ты рискуешь навсегда расстаться с ним.

## Телец

Телец — верный и надежный друг. Однажды данное обещание он выполнит во что бы то ни стало. Он эрудирован и обладает превосходным чувством юмора.

Если ты хочешь понравиться Тельцу, будь веселой и жизнерадостной, постарайся не замечать его мелкие капризы и излишнее упрямство.

Ему нравятся обаятельные и женственные девочки. Советуем при первой же возможности сменить джинсы на платье, украшенное романтичными, легкими рюшками.

## Близнецы

Мальчика, родившегося под знаком Близнецов, можно назвать настоящей душой компании. Он артистичен, активен и обладает хорошими организаторскими качествами. Ему нравится быть лидером и находиться в центре внимания. Он очень

эмоционален и чувствителен.

Завоевать его сердце тебе помогут спокойствие, выдержка и загадочная таинственность.

## Рак

Мальчики-Раки романтичны, мечтательны и задумчивы. Они внимательны к окружающим. Раки — верные друзья. Они весьма эрудированы. Представители этого знака любят умных и доброжелательных девушек, способных поддержать разговор.

## Лев

Львам не занимать уверенности в себе, решительности и стремления быть лидером во всем. Они привыкли к тому, что находятся в центре внимания даже среди малознакомых людей.

Если ты хочешь понравиться Льву, тебе придется изрядно поработать над собой. Учись на пятерки, занимайся спортом, будь стильной! А навсегда покорить сердце любимого тебе помогут добродушие и жизнерадостность.

## Дева

Мальчиков-Дев отличают педантичность и любовь к порядку. Они аккуратны и того же требуют от окружающих. Им нравятся девочки, обладающие спокойным нравом, уравновешенные и рассудительные. Если ты позволишь себе показаться ему на глаза в неглаженном платье или нечесаной, тебе уже никогда не удастся завладеть его сердцем.

## Весы

Мальчики-Весы общительны, жизнерадостны и обаятельны. Как правило, им не чужда тяга к прекрасному. Обычно они любят и ценят искусство. Если ты мечтаешь о том, чтобы завоевать сердце Весов, тебе нужно вооружиться стильной одеждой и соответствующими аксессуарами. А еще тебе понадобятся знания по живописи, скульптуре и литературе, которыми ты сможешь блеснуть перед своим избранником.

## Скорпион

Рожденные под этим знаком мальчики загадочны и

таинственны. Их душа, как говорится, — потемки. Тебе никогда не удастся узнать их истинные мысли. Выбор спутницы они делают самостоятельно, руководствуясь лишь собственными принципами. Окружающим обычно не удается каким-либо образом повлиять на них. Скорпионы любят загадочных и романтичных девушек.

## Стрелец

Стрельцы энергичны. Они всегда заняты каким-либо делом. Чаще всего это эрудированные молодые люди, отличающиеся стремлением к получению новых знаний.

Мальчиков-Стрельцов привлекают веселые, жизнерадостные и умные девочки. Ты легко привлечешь внимание своего избранника, если станешь заниматься спортом.

Помни, что представители этого знака зодиака не выносят скуки и ежедневной рутины. В отношениях они непостоянны, а потому надолго остаться в сердце Стрельца тебе не удастся, несмотря на все усилия и старания.

## Козерог

Мальчики-Козероги сосредоточены на собственном внутреннем мире. Однако вместе с тем это самые надежные и верные друзья, готовые прийти на помощь в любую минуту.

Козероги обладают тонкой душевной организацией, они обидчивы и ранимы. Именно поэтому их привлекают добрые, отзывчивые, спокойные и терпеливые девочки.

## Водолей

Рожденные под этим знаком мальчики артистичны от природы. Нередко они совершают поступки, пребывая во власти сиюминутного импульса. Они свободолюбивы и независимы. Если ты хочешь привлечь внимание Водолея, будь веселой, доброй, жизнерадостной, оригинальной и стильной. А еще такие мальчики любят эрудированных девушек с разносторонними интересами.

## Рыбы

Для этого знака зодиака свойственны доброжелательность, внимательное отношение к окружающим и нежность. У него немало талантов. Многие из представителей этого знака

сочиняют музыку или пишут стихи. Вместе с тем они скрытны, мнительны и недоверчивы.

Хочешь понравиться ему? Тогда постарайся не быть навязчивой! Наладить отношения помогут общие интересы: постарайся узнать, чем увлечен твой избранник. Затем в беседе дай ему понять, что его хобби близко и тебе. Так ты сможешь заинтересовать его собой, и тогда он первым сделает шаг навстречу.

# Глава 2
# Нравишься ли ты ему

## Язык жестов и телодвижений

В отличие от произносимых слов и осознанных действий человек, как правило, редко контролирует реакции своего тела. Он легко может обмануть, сказав что-нибудь, но ввести в заблуждение с помощью жестов, мимики и поз практически невозможно. Поэтому тебе будет несложно проверить, есть ли у тебя шанс понравиться мальчику. Обрати внимание на его поведение, например, в кругу компании. Если ты попала в зону его внимания, и он начинает поправлять волосы или касаться воротника, а носок ботинка явно развернут в твою сторону, это означает, что он явно тобой заинтересован. Но не спеши радоваться и думать, что он влюблен в тебя. Это всего лишь заинтересованность.

А вот если при общении с тобой мальчик держит большие пальцы рук за ремнем, поясом брюк или поставил руки на бедра, да еще и ноги расставил на ширине плеч, он подсознательно показывает свою уверенность в желании чаще быть рядом с тобой.

Если ты видишь, что парень прячет ладони в карман и убирает ноги под стул или скрещивает ноги или руки, знай, что эти жесты направлены против тебя. Конечно, тебе не стоит расстраиваться и делать поспешные выводы. Может быть, все эти жесты вызваны совсем другими причинами и к тебе не имеют никакого отношения.

Во время беседы его указательный палец несколько раз коснулся носа, а остальные при этом прикрывали рот. Внимание! Это жест недоверия, подозрительности и нежелания раскрывать себя перед тобой. Если же он при этом еще и потирает ухо или другие части лица, значит, его терпение подходит к концу и он страстно желает закончить беседу. В этом случае не испытывай судьбу, а переведи разговор на другую тему или прекрати его совсем.

При общении с окружающими мы всегда находимся с ними на определенном расстоянии. Например, деловая дистанция составляет от 1,5 до 3,5 м, дружеская — от 0,75 до 1,5 м, а все, что ближе, — доверительная, интимная. В зависимости от своего отношения к человеку мы подсознательно определяем это расстояние и «впускаем» или «не впускаем» его в определенную зону.

Поэтому, если ты заметила, что твой собеседник при общении старается приблизиться к тебе, знай, что ты ему небезразлична и он хочет быть к тебе ближе не только в данный момент. Обрати внимание на его перемещение: он может

постепенно развернуться всем телом в твою сторону, затем наклониться и еще сократить расстояние между вами. Если же при этом он оперся на стул или на перила, широко раскинув руки, воспринимай это как символ его желания обнять тебя.

Твои шансы почти равны нулю, если парень в разговоре предпочитает держаться от тебя на почтительном расстоянии, слегка наклоняясь при этом в противоположную от тебя сторону или вообще отворачиваясь.

Говоря о жестах, символизирующих симпатию и влюбленность, нельзя не сказать о прикосновениях. Самый распространенный жест — рукопожатие. Если при этом его ладонь развернута вверх, он подсознательно подчиняется тебе.

Если он пожимает твою руку, охватывая ее обеими руками, он выражает искреннее дружелюбие и доверие.

Но если его кисть вялая и рукопожатие почти неощутимо, это означает лишь одно: он еще не готов сокращать дистанцию, и для победы над ним тебе придется основательно потрудиться.

Из других прикосновений, выражающих симпатию, можно отметить легкие касания локтя или руки собеседника. Самым явным из этих символов считается «случайная» потеря равновесия и следующее за ней «столкновение» с тобой.

# О чем говорит его взгляд

Только глядя человеку в глаза, можно понять его истинные чувства. Взгляды бывают настолько красноречивыми, что вполне могут заменять разговор. Ты, наверное, не раз слышала выражения типа: «испепеляющий взгляд», «бегающие глазки», «подозрительный блеск в глазах», «дурной глаз» и т. д.

Глаза — это центр нашего тела и зеркало души. Взгляд может стать самым надежным сигналом в процессе беседы, а зрачки при этом меняются совершенно независимо. Например, если твой собеседник сердит на тебя или раздражен, они сужаются до размера бисеринки, а при возбуждении, напротив, могут расшириться почти до внешнего края радужной оболочки. Если ты нравишься мальчику, то, взглянув ему в глаза во время разговора, увидишь, как его зрачки становятся все больше.

Если его взгляд часто сосредотачивается на твоей переносице или лбу, он проявляет к тебе чисто деловой интерес. При дружеском отношении его глаза будут «перебегать» с твоих глаз на губы и обратно. О глубоком интересе к тебе будут свидетельствовать его долгие взгляды или он будет посматривать на тебя искоса, иногда сопровождая свой взгляд улыбкой. Долгий глубокий взгляд означает искренность намерений. Если же в беседе с тобой мальчик подпирает голову рукой, а его глаза блуждают по сторонам, ты ему явно наскучила, и он не знает, как от тебя отделаться.

## Знаки внимания

Ты еще не знаешь, нравишься ли ты ему, поэтому любой малейший знак внимания с его стороны тебе нужен и важен. Взгляды, прикосновения — это мы уже прошли. Что же еще? Он помог тебе нести сумку с тетрадями и книгами или подал пальто? Но это уже классические знаки внимания. А если учесть, что твой избранник одного с тобой возраста, он может проявлять их несколько иначе, как бы по-детски. Он может слегка толкнуть тебя на перемене, но все это исключительно ради того, чтобы ты сверкнула на него своими чудесными глазами. Ему интересна твоя реакция, он хочет понять, нравится ли он тебе.

Он может стащить твою тетрадь по математике и признаться в этом не сразу. Когда ты будешь искать ее, спрашивая своих подруг и соседа по парте, он будет внимательно наблюдать за тобой, так как ему интересно знать про тебя все: как ты сердишься, как улыбаешься, как расстраиваешься. Когда он подойдет к тебе и протянет тетрадь, сказав что-то вроде: «Она лежала под столом, я поднял и забыл сразу тебе ее отдать», он также будет внимательно следить за твоей реакцией.

Если вы познакомились на вечеринке или дискотеке, он может пригласить тебя танцевать, а может специально обратиться с таким же предложением к твоей подруге, чтобы подразнить тебя и при этом посмотреть, как мило ты будешь надувать губки. Если парень играет на гитаре и поет, а ты ему действительно нравишься, во время пения он будет смотреть на тебя не отрываясь. Поверь, это дорогого стоит!

## Внимание! Телефонный звонок

Теперь поговорим о телефонных звонках, которые тоже следует расценивать как знаки внимания. Когда вы познакомились, мальчик попросил твой номер телефона, выражая при этом желание позвонить тебе на следующий день. Ты счастлива и в эйфории осуществленной мечты (вы же наконец познакомились!) с радостью даешь ему свой телефон, не записав его номера. А он не звонит и не звонит… Ты страдаешь, вздрагиваешь от телефонных звонков, а он все не объявляется. И тогда ты, вероятно, задумаешься над тем, что же ему было от тебя нужно?!

Если вы очень понравились друг другу, не отдавай ему свой номер телефона просто так, обязательно запиши и его телефон. Помни, что твоя просьба обменяться номерами обеспечивает

несколько положительных моментов, а именно:

► это предупредит назойливые звонки сексуально озабоченного типа или телефонного маньяка;

► нормальный парень будет относиться к тебе с уважением;

► если он будет выдумывать различные предлоги для того, чтобы не давать тебе своего номера телефона, это лишний раз даст тебе повод быть более осторожной в общении с ним.

Так почему же он не звонит? Эти дни возле телефона кажутся тебе настоящим адом. Но причины могут быть самыми разными вплоть до того, что он просто проверяет тебя, так ли ты ждешь его звонка, как ему этого хотелось бы. Поэтому не жди его звонка, постарайся не сосредотачиваться на нем. Скажи себе, что ты выше этого и займись своими делами. Время пролетит незаметно и с пользой для дела. Но при всем этом не торопись ему звонить. Пусть тоже помучается.

В конце концов, он мог и потерять твой телефон. Подумав об этой версии, после некоторой паузы все же позвони ему. По его реакции ты сможешь многое понять, вернее, понять главное: нужна ли ты ему?!

Когда будешь звонить, непременно сыграй что-то вроде: «Я подумала, что ты потерял мой номер телефона и сейчас переживаешь из-за этого!» или «Извините, я нашла листок с этим номером, но никак не могу вспомнить, кто и когда мне его дал?!».

Если парень не дурак, он будет благодарен тебе за этот звонок. Но все же будет лучше, если ты будешь держаться до последнего. Во время затянувшейся паузы постарайся разобраться в своих чувствах и ощущениях: а так ли тебе нужен этот мальчик? Все твои радужные мечты о нем только от однообразия и одиночества, или в твоей душе зародилось глубокое чувство?

А может быть эта эмоциональная встряска нужна тебе, чтобы наконец-то измениться? Если ты сумеешь взять себя в руки, то, когда он все же позвонит, попроси его перезвонить позже, потому что ты сильно занята. А если он позвонит на мобильный, скажи, что ты сейчас не дома и не можешь с ним говорить, пообещай перезвонить сама. Только ни в коем случае не давай ему понять, что ты с ума сходила, ожидая его звонка. А он, скорее всего, так надеялся на это, но, увы, ты жила без него насыщенной жизнью и почти не скучала. А вот уже после его звонка ты можешь смело сама звонить ему.

## Можно ли верить его словам

Как же выбрать себе мальчика-друга и не ошибиться в нем? «Доверяй, но проверяй» — гласит старинная пословица. Вот и тебе следует проверить твоего избранника. Конечно, твой первоначальный интерес будет основан на его внешности: росте, чертах лица, одежде.

Влюбившись, ты можешь сначала даже не обратить внимания на его манеру поведения, характер, тип темперамента. В этом случае можно сильно ошибиться в парне. Тебя может постигнуть большое разочарование, если, узнав его поближе, ты вдруг обнаружишь, что он хитрый, хамоватый и нагловатый тип.

При знакомстве и первоначальном общении с мальчиком обрати внимание на его манеру поведения в различных ситуациях (на уроке, перемене, вне школьных стен), иначе говоря, понаблюдай за ним. Если он тебе незнаком, доверься своей интуиции при первом общении с ним. Обычно этот моментально нарисованный образ совпадает с истинной сущностью человека.

И если ваше знакомство перерастет в нечто большее, ты непременно вспомнишь это первое свое впечатление, составленное практически на подсознательном уровне.

Если же ты получила счастливую возможность наблюдать за своим избранником, постарайся собрать как можно больше сведений о нем. Посмотри, например, как он будет вести себя на дискотеке. В этом людном месте человек проявляется особенно хорошо, да и наблюдать удобно, не привлекая к себе особого внимания. Посмотри, не стесняется ли он, как он двигается во время танца. Если же парень задумчиво сидит в уголке и не принимает участия в общем веселье, может быть, он просто застенчив.

Выясни, как к нему относятся его друзья: уважают ли они его, дорожат ли его мнением. Будь внимательна и не принимай дешевую популярность за уважение и авторитет. Хорошо бы узнать, как парень завоевал свой авторитет, какие события этому способствовали?

Тебе должно быть интересно, что о нем думают не только мальчишки, но и девчонки. Постарайся отсеять все слухи и сплетни и отыскать в их словах необходимую тебе информацию. Если же в коллективе твой избранник, мягко говоря, не очень уважаем, хорошо присмотрись к нему и попробуй понять, что тебе не удастся исправить его характер и повлиять на его поведение.

Немаловажно узнать, что о нем думают взрослые люди. Хотя ты не очень им доверяешь, ведь они редко говорят хорошее о

подростках, все равно выслушай их мнение, так как их жизненный опыт позволяет увидеть в человеке то, чего не сможешь увидеть ты. Посоветуйся с мамой или старшей сестрой. Тебе крупно повезло, если у тебя есть старший брат. Вот он-то и поможет тебе разгадать секреты поведения твоего избранника и раскроет глаза на его истинные намерения.

Кроме всего прочего, ты должна обратить внимание на его отношение к окружающим: к друзьям, родителям, к девочкам, учителям и одноклассникам. Подумай, способен ли он на поступки ради друзей или он просто принимает их внимание и считает своей свитой. Ты же не захочешь тоже стать частью его «окружения»? Если тебе нравится его отношение к друзьям, ты должна ощущать легкую зависть к ним и мечтать, чтобы и у тебя был такой верный и надежный друг.

Спроси у него, кого он считает своими настоящими друзьями. Если ты услышишь, что у него нет таких друзей, это будет для тебя поводом задуматься, а не эгоист ли чистой воды перед тобой? А если он начнет с гордостью рассказывать о достоинствах своих друзей, это означает только одно — он очень хороший человек.

Постарайся узнать, как твой избранник относится к девочкам. Считает ли он всех вас сплетницами и легкомысленными особами или всерьез принимает за прекрасную половину человечества. Некоторые мальчишки в твоем возрасте если даже и называют девчонок болтушками и модницами, то говорят это по-доброму, снисходительно, то есть принимают и понимают эти девичьи черты. Твой избранник как раз и должен относиться ко второй группе.

Главным критерием его отношения к родителям должно быть уважение. Он не должен позволять грубости в их адрес. Как об этом узнать? Вслушивайся в его разговор и обрати внимание, как он отзывается о родителях в присутствии своих друзей или одноклассников. Не проскальзывают ли у него презрительные нотки? Не считает ли он родителей только источником получения денег и удовольствий? Если вы уже знакомы, спроси прямо, что он делает по дому. Очень интересно, что он ответит?! А потом сделай для себя соответствующие выводы.

Узнай, какие ценности у твоего избранника в жизни, о чем он мечтает, кем хочет стать, есть ли у него цель. Твой герой должен быть тебе интересен, и ты не должна в нем ошибиться.

## Как не перепутать желаемое с действительным

Чтобы ты четко осознала, нравишься ли ты молодому человеку, ознакомься с приметами того человека, который по-настоящему влюблен:

► Он уверяет, что все модели с обложек журналов на одно лицо.

► Признается тебе или друзьям, что все его прежние увлечения разочаровали его.

► Он говорит тебе о том, что ему особенно нравится в тебе. Особенно ему нравится то, что ты сама считаешь своими недостатками (ты щуришь глаза, слегка картавишь или смешно хмуришь брови, когда задумываешься).

► Он очень волнуется перед тем, как впервые прийти к тебе в гости и познакомиться с твоими родителями.

► Ему очень не нравится, когда ты говоришь о тех, кем ты была увлечена до него.

► Он с искренним вниманием слушает рассказы твоей мамы о твоих проделках в детстве.

► Он учит тебя играть на гитаре, удить рыбу водить машину и т. д.

► Услышав, что ты мечтаешь похудеть, искренне удивляется: «Зачем?».

► С первого раза он запомнил день твоего рождения, а телефон, кроме справочника в мобильнике, записал еще в трех местах.

► Если ты пришла к нему в гости, он показывает свои детские фотографии и знакомит тебя с собакой или котом.

► Провожает тебя до дверей квартиры после каждой вашей встречи.

► Он спрашивает у тебя совета, какую футболку или спортивный костюм ему лучше купить.

► Он готов слушать тебя даже в том случае, если ты рассказываешь ему параграф по истории.

► Смеется над анекдотами, которые ты в общем-то и не умела никогда рассказывать.

► Он присваивает тебе милое прозвище типа Зайка или Цыпленок.

А теперь приметы того, кто еще не влюблен в тебя, но кому ты просто нравишься:

► Ему нравится рассказывать тебе о своих прошлых увлечениях.

► Он делает тебе комплименты, но ты не слышишь в них ничего трогательного и волнующего душу.

► Он с интересом расспрашивает тебя о своих соперниках и предшественниках.

► Интересуется только твоими «взрослыми» фотографиями.

► Ему нравится давать тебе советы по поводу твоего наряда.

► Он с трудом запоминает твой номер телефона, безошибочно повторяя только первые три цифры, зато он помнит запах твоих духов или туалетной воды.

► Ему нравится сравнивать тебя с какой-нибудь кинозвездой.

► До квартиры он тебя не провожает. В лучшем случае до остановки автобуса или до угла твоего дома.

► Он хочет, чтобы ты болела за него, когда он участвует в спортивных состязаниях.

► Ему нравится рассказывать тебе, что говорят о тебе его друзья.

► Он не любит слушать о твоих проблемах, ему больше нравится, когда ты рассказываешь какие-нибудь смешные истории.

## А если спросить напрямую

Прочитав все вышеперечисленные рекомендации и советы и воплотив их в жизнь, ты все равно не можешь с уверенностью сказать, нравишься ли ты своему избраннику. Тебя постоянно мучают сомнения.

Вот тебе показалось, что он смотрел на тебя влюбленными глазами, а через полчаса он равнодушно прошел мимо и взглянул сквозь тебя. Ты уже измучалась сама и «достала» свою подругу. Страдают и твои родители, потому что не могут понять причин перепадов твоего настроения. А все из-за того, что твой парень то звонит тебе каждый час, то пропадает на 2–3 дня. Что же делать? Наберись смелости и попробуй спросить его напрямую, чтобы расставить все точки над «и».

Конечно, ты сильно рискуешь нарваться на смех, грубость или отказ от отношений с тобой. Кстати, последнее — вовсе не самое страшное. По крайней мере, ты будешь точно знать, что ждать тебе от него нечего и следует постараться вычеркнуть его из своей жизни. Смех и грубость тоже не очень-то приятно получить в ответ, потому что это будет равно отказу.

Если ты все же решишься поговорить с этим мальчиком напрямую и спросить, нравишься ли ты ему и хочет ли он продолжать отношения с тобой, послушай наш совет. Подготовься к этому разговору. Продумай, где и о чем ты будешь с ним говорить. Обязательное условие: вы должны быть одни, чтобы он был честен с тобой.

Сначала поговорите об отвлеченных вещах, но при первом же удобном случае переведи разговор на ваши отношения. Ты можешь сделать это в шутливой форме, сказав ему что-то типа: «Девчонки спрашивают меня, мы с тобой пара или нет? А я не знаю, что им ответить. Иногда мне кажется, что я тебе нравлюсь, иногда ты меня словно не замечаешь. Скажи, что ты чувствуешь ко мне на самом деле, только честно? Я не обижусь, мне просто обязательно нужно точно знать, как ты ко мне относишься?». Думаю, если ты его спросишь именно таким образом, он не будет над тобой смеяться, и ответ ты получишь достаточно правдивый.

Он может сказать тебе, что еще сам не понял, что между вами происходит и попросит у тебя потерпеть, чтобы он смог разобраться в своих чувствах. А может сказать, что ты ему очень нравишься, но он боится насмешек со стороны ребят, поэтому иногда делает вид, что тебя не замечает. Но может быть и так, что он ответит тебе что-то вроде: «Я понял, что не люблю тебя, но мне нравится с тобой общаться. Я не говорил тебе ничего, потому что

боялся, что ты не захочешь со мной просто дружить». В общем, ответ ты можешь получить самый неожиданный вместо признания в любви. Так что подумай, прежде чем спрашивать его напрямую. Все-таки лучше, если он решится на признание без такой «атаки» с твоей стороны.

# Глава 3
# Уроки соблазнения

# Избавься от комплексов и научись любить себя

Есть ли у тебя комплексы? И какие? Что ты думаешь по поводу своей внешности и своего характера? И вообще, что же такое комплекс? Толковый словарь под редакцией С. И. Ожегова определяет это слово следующим образом: «Болезненное осознание своих недостатков, неполноценности в каком-нибудь отношении». Вот именно — «болезненное», а ты совершенно здорова, поэтому не зацикливайся на такой ерунде, как какие-то комплексы! Не можешь?! Давай попробуем разобраться вместе.

Ты часто рассматриваешь свое отражение в зеркале. Тебе многое не нравится, потому что в твоем классе есть признанная красавица Алёна с длинными ногами, огромными глазами и пушистыми светлыми волосами. Ты ей отчаянно завидуешь, потому что у тебя нет ни длинных ног, ни огромных глаз, ни таких прелестных волос. У тебя часто портится настроение, особенно когда ты видишь, как мальчишки оказывают этой Алёне знаки внимания. Ты впадаешь в депрессию, становишься раздражительной, а порой и просто невыносимой, ссоришься с родителями и подругами или же просто замыкаешься в себе, стараясь стать маленькой, незаметной мышкой. Поверь, в такие моменты страдаешь не только ты, но и твои самые близкие люди.

Итак, что же тебе не нравится в твоей внешности? Пухлые губы? Длинный нос? Большие уши? Длинная шея? Почему ты не нравишься себе? Да просто потому, что больше ни у кого из твоих знакомых девчонок нет такой длинной шеи и таких пухлых губ. Но ведь так и должно быть: каждый человек индивидуален, и ты не должна быть на кого-то похожа.

Запомни: ты такая — одна! Внешность тебе дала сама природа, и поэтому в тебе все красиво! А то, что ты считаешь своим недостатком, тебе нужно превратить в свое достоинство. Как? А просто относись к себе соответственно, постарайся убедить себя в том, что твой, как ты совершенно напрасно считаешь, недостаток, тебя не портит, а лишь украшает. Как только ты примешь эту простую истину, переменится и твое отношение к жизни.

Конечно, начавшийся переходный период может принести нежелательные изменения в твою внешность, но все это закономерно. Тебе не легче от этих рассуждений, ведь на лице высыпала угревая сыпь, фигура стала непропорциональной и угловатой. Ты чрезмерно худая или несколько полноватая. Но ты

же не раз слышала от взрослых и читала в своем девичьем журнале, что все это со временем пройдет, и из гадкого утенка ты превратишься в прекрасного лебедя. Но это тебя не утешает, тебе хочется быть красивой сейчас и немедленно.

Ты объявляешь войну угрям и прыщам, идешь в ближайшую аптеку или магазин и покупаешь тот самый дорогой лосьон, о котором день и ночь твердят рекламные телевизионные ролики. Но, увы, лосьон оказывается бессилен, и ты покупаешь другое средство, но оно тоже неэффективно. Ты расстроена, раздражена и не можешь больше ни о чем думать.

Может быть, у тебя нет угрей, а есть рыжие веснушки, курносый вздернутый нос или очки с толстыми стеклами. Комплекс может развиться по любому поводу и в связи с любым видимым тобой «недостатком». Поверь, все эти проблемы существуют только в твоем воображении. На самом деле их просто нет!

Ты завидуешь Алёниным волосам и глазам, а ты не задумывалась, что и тебе тоже могут завидовать. Ты спросишь — чему? Например, твоим темным, тяжелым и блестящим волосам, длинным черным ресницам, которые и подкрашивать не нужно.

Да мало ли чему можно завидовать?! Ты же просто красавица! Не веришь? Тогда читай дальше!

# Секреты твоей привлекательности

«Красота — страшная сила!» — сказала когда-то великая актриса Фаина Раневская. Но это еще и очень сложное и неоднозначное понятие. Об одной и той же девочке ты можешь услышать два совершенно противоположных мнения: одни считают ее красавицей, а другие — просто уродиной. Просто у каждого человека свое понятие о красоте, складывающееся годами, с самого раннего детства. И все же самое главное в твоей внешности — это то, как ты сама к ней относишься, нравишься ли себе.

Первым делом тебе следует избавиться от всех своих комплексов. И начинать это можно прямо с завтрашнего утра. Проснувшись, сладко потянись в теплой постели, улыбнись (это обязательное условие!) и скажи сама себе: «Какое хорошее утро! Как прекрасна жизнь!».

Сядь перед зеркалом и проведи небольшой аутотренинг, стараясь найти в своей внешности то, что полностью компенсирует известные тебе недостатки: «Да, у меня длинный нос, но это такая ерунда, потому что глаза у меня хоть и не такие большие, но редкого зеленого цвета, а ресницы такие длинные и черные, что мне даже тушь не нужна. Губы несколько толстоваты, но кто сказал, что это плохо?! Они такие красивые, когда я улыбаюсь!».

Это лишь вариант, ты сама должна найти достоинства своей внешности и научиться их комментировать. Если тебе будет трудно в начале тренировок, попробуй вспомнить известных людей, популярных певцов и актеров с подобными «недостатками» и подумай о том, что это не помешало им стать успешными и достичь определенных высот в жизни. Но у них все это получилось именно потому, что они не комплексовали по поводу своей внешности. Ты же умная девочка и должна все это понять сама.

Наверное, ты обращала внимание на какую-нибудь девочку, которую ты сама не считала красавицей, но она постоянно была в центре внимания компании.

При этом не только мальчики, но и девочки старались расположить ее к себе. Скорее всего, ты недоумевала: что они все нашли в ней, а сама тоже хотела быть к ней поближе, подчиняясь какой-то притягательной силе, исходящей от нее. Если ты внимательно прочитаешь все последующие рекомендации и сумеешь воплотить их в жизнь, ты тоже сможешь стать такой девочкой, о дружбе с которой мечтают все вокруг.

## Твоя скромность

Свою скромность ты, наверное, тоже относишь к комплексам, но она как раз во все времена украшала женщин. Если ты еще не разобралась в себе, ответь на следующие вопросы, чтобы узнать, присуще ли тебе это качество:

► Разговаривая с более взрослыми людьми или представителями противоположного пола, ты смотришь им прямо в глаза?

► В помещение, где много людей, ты входишь с гордо поднятой головой?

► Приветствуешь ли ты громко своих одноклассников, когда входишь в класс?

► На школьной дискотеке ты ведешь себя так, чтобы все заметили твое присутствие?

► У доски ты всегда отвечаешь громко и четко?

► Ты активно участвуешь во всех школьных делах?

► Закончив одну работу, ты просишь дать тебе другую?

► К твоему мнению прислушиваются как мальчишки, так и девчонки в классе?

► Ты сама рассказываешь родителям о событиях школьного дня?

► Ты с готовностью участвуешь в обсуждении семейных проблем, смело высказывая свое мнение?

Если ты ответила отрицательно более чем на половину вопросов, твоя скромность принимает глобальные размеры, угрожая перерасти в комплекс. Как же быть? Еще раз внимательно перечитай вопросы. Если в число отрицательных ответов попали те, которые связаны с участием в семейной жизни, не стоит сильно переживать. Твой возраст не позволяет тебе находиться в близких отношениях с родителями. Хотя исправить это несложно, было бы желание.

Более тревожно другое: если часть отрицательных ответов касается школьной жизни. В твоем возрасте энергия бьет ключом, и нужно найти ей применение. Чаще всего молодежь выпускает ее избыток на дискотеке. Может быть, для тебя это неприемлемо, тогда следует пересмотреть свое отношение к школьной жизни, всегда быть в гуще событий. Например, совсем недавно ты отказалась от участия в подготовке команды одноклассников для игры в КВН. Они рассчитывали на твои музыкальные познания, а ты просто струсила. Да-да, это была уже не скромность (ведь тебе не нужно было самой выступать на сцене), а самая настоящая трусость.

Итак, займись своим характером, но не стоит объявлять об этом вслух, ведь все привыкли, что ты в классе самая тихая и незаметная. Просто при подготовке к очередному конкурсу или викторине предложи свою кандидатуру, но не шепотом, а так, чтобы тебя услышали.

Можно использовать и непосредственный процесс обучения. Например, у тебя всегда были проблемы с химией. Никто не ждет от тебя хорошего ответа, потому что все привыкли к твоему невнятному бормотанию и неудовлетворительным результатам. Хорошо подготовься к очередному уроку. Если не можешь сама освоить материал, попроси родителей, старшего брата или «ботаника» из вашего класса объяснить тебе, что к чему. Да все будут просто шокированы (в том числе и тот, для кого ты все это делаешь), увидев, как ты, уверенно выйдя к доске, начнешь громко и связно отвечать. Заслуженная пятерка поднимет твой авторитет среди одноклассников.

Если вдруг тебя пригласят на вечеринку, где будут ребята из твоего класса, не отказывайся. В домашней обстановке тебе легче будет раскрепоститься и поближе узнать одноклассников. Обязательно потанцуй, чтобы все увидели, как классно это у тебя получается.

Конечно, не следует полностью искоренять скромность, потому что это не самая плохая черта, но современный мир требует от нас решительных действий и самого активного участия в жизни общества. Если ты не научишься этому со школьной скамьи, тебе будет очень непросто в жизни. Так что подумай, насколько сильно твоя скромность мешает тебе общаться со сверстниками и друзьями.

Если же ты ответила на все предложенные вопросы положительно, тебе следует поразмышлять о том, не слишком ли активно ты тратишь свою энергию? Скромность в общении с друзьями необходима для гармонии в отношениях. Это качество всегда украшало женщин и придавало им загадочность и обаяние. Если ты отметила в своем поведении некоторую нескромность, тебе следует поработать над собой и стать спокойнее и сдержаннее. Скромность — это начало твоей привлекательности.

А теперь займемся твоей внешностью. Чтобы скрыть все твои недостатки, необходимо подчеркнуть достоинства. Если, например, у тебя большие уши, не носи крупные серьги и клипсы. Выбери себе такую стрижку, чтобы они были скрыты под волосами.

Длинный нос, конечно, под волосы не спрячешь: в этом случае не стоит носить большую челку, лучше, чтобы лоб был открыт. Следует сказать, что тебе не мешало бы посоветоваться с

опытным стилистом или с той самой девочкой, о которой мы говорили. Ей наверняка известен секрет ее привлекательности и обаяния.

## Твоя прическа

В первую очередь удели внимание своим волосам. Они должны быть всегда чистыми и блестящими, у тебя не должно быть перхоти и секущихся кончиков волос. Для этого за ними необходимо ежедневно ухаживать. Для начала подбери шампунь и бальзам-ополаскиватель. После мытья головы ты должна ощущать приятную легкость, а волосы должны быть воздушными и легко расчесываться. Расчесывать их необходимо 2–3 раза в день, особенно полезно делать это перед сном. Не старайся часто пользоваться феном. От этого волосы могут стать сухими и ломкими.

Секущиеся концы могут появиться в результате сильных переживаний на экзаменах, из-за использования тугой резинки или множества металлических заколок и невидимок. Если это так, дай им «подышать»: смени прическу или просто походи с распущенными волосами несколько дней, но перед этим обязательно подрежь их секущиеся кончики.

При появлении перхоти основательно подумай, из-за чего она могла появиться. Причиной может быть то, что в холодную погоду ты щеголяла без шапки и застудила кожу головы. Или, может быть, тебе не подходит шампунь. Разобравшись в причинах, попробуй их устранить и начни использовать специальные средства для устранения перхоти.

Выбирая прическу, не забывай самое важное правило: что бы ты ни делала, тебе должно быть комфортно. Не гонись за модой, тем более что в настоящее время она довольно демократична, и каждый волен носить то, что ему идет, и то, в чем или с чем ему удобно.

Может быть, тебе не нравится форма твоего лица: оно у тебя круглое или слишком худое и вытянутое. При правильном выборе прически ты можешь поправить ее:

► Круглое лицо выглядит более узким, если прическа выполнена в стиле «каре», а полные щеки можно выровнять с помощью короткой стрижки с завитками на висках.

► Лицо четырехугольной формы будет выглядеть более круглым, если ты будешь зачесывать волосы за уши, оставляя открытыми щеки и лоб.

► Если у тебя низкий лоб, выбери прическу с густой длинной челкой.

► Если у тебя овальное лицо, челка тебе вовсе не нужна. Тебе подойдет пробор сбоку или посередине. Волосы можешь зачесывать наверх или носить распущенными.

► При удлиненной форме лица концы волос лучше всего завивать, чтобы они красиво обрамляли нижнюю часть лица, а лоб прикрой челкой.

► При выступающих скулах и широком лбе носи мягкие кудри или прикрой щеки прямыми прядями волос, а лоб при этом оставляй открытым.

► Если лицо сильно сужается книзу, носи пышные локоны на уровне щек в самой широкой их части.

► Маленькое лицо будет казаться больше, если ты расчешешь волосы таким образом, что они будут не скрывать лицо, а обрамлять его.

► Крупное же лицо можно уменьшить с помощью волос, начесанных на лицо, прикрыв ими лоб и щеки.

► Прямой пробор зрительно удлиняет нос. Если ты хочешь его уменьшить, делай пробор сбоку.

► Если у тебя маленький носик, тебе подойдет кудрявая и короткая шевелюра. Если же он длинный, лучше носить длинные волосы.

► Длинные распущенные волосы подойдут тебе при любом типе лица.

► Если ты сторонница прически «я упала с сеновала», тебе не придется особенно мудрить. Нанеси на волосы гель и распуши их как следует. Можно использовать фен, приподнимая при этом их кончики. Небрежность и взъерошенность прически — это дань сегодняшней моде, но не забывай, что это подходит далеко не всем.

При соблюдении всех вышеперечисленных правил необходимо еще помнить о том, что жесткие и густые волосы лучше смотрятся в короткой стрижке. Редкие волосы подстригай не «лесенкой», а на одну длину.

В этом случае тебе также обязательно нужно увеличить их объем с помощью локонов. Если же у тебя волосы сами вьются, лучше выполнять стрижку с прядями разной длины.

Если ты решила вдруг поразить всех оригинальной прической, не ленись, усаживайся перед зеркалом, приготовь шпильки, невидимки, заколки и резинки и смело экспериментируй. У тебя все получится! Повседневную прическу ты можешь оживить милым бантиком, привязав второй точно такой же на ручку сумки.

Кроме всего сказанного, неукоснительно соблюдай еще

несколько правил:

► никогда не скрывай свои грязные волосы модной банданой или бейсболкой;

► не переусердствуй со средствами для укладки, иначе волосы станут некрасивыми и липкими;

► ежедневный «конский хвост» на протяжении недель и месяцев говорит только о том, что тебе безразлична твоя внешность или тебе просто не хватает фантазии;

► никогда не делай себе стрижку самостоятельно.

Не все распространенные стереотипы по поводу состояния волос оказываются правдивыми, так же как и не всем мнениям можно доверять.

1. Волосы нельзя мыть ежедневно. Неправда! Мой голову по мере их загрязнения, и если они становятся грязными в течение дня, мой их каждый день. Все зависит от того, как работают на коже головы сальные железы. А шампунь при этом следует выбирать с отметкой «для частого применения».

2. Мокрые волосы нельзя расчесывать. Можно! Только лучше всего использовать для этого пластмассовую расческу с редкими зубьями.

3. Шампунь следует часто менять. Не обязательно! Его рекомендуется менять 2 раза в год: зимой и летом. Но можно его вообще не менять, если у тебя нет перхоти, а волосы не выпадают, не секутся и не салятся.

4. Нельзя часто пользоваться феном. Это правда! Горячий поток воздуха разрушительно действует на оболочку волос, обезвоживая их. Поэтому держи фен на расстоянии не менее 20 см от волос. Но лучше всего дать им высохнуть естественным образом.

5. Если часто стричь волосы, они быстрее растут. Неправда! Этого не произойдет, даже если ты подстрижешься наголо. За зиму волосы отрастают на 6 мм в месяц, а летом они растут в 2 раза быстрее.

6. Если перед сном расчесывать волосы не менее 100 раз, они будут крепче и здоровее. Правда! Расчесывая их, ты улучшаешь кровообращение, вследствие чего к их луковицам поступает много полезных веществ. Купи массажную щетку с пластмассовыми или деревянными зубьями и проводи ею по волосам сверху вниз и слева направо.

7. Для того чтобы краска равномерно легла на волосы, нужно надеть на них полиэтиленовый пакет. Совсем не так. Пакетом следует накрывать голову только в том случае, если ты красишь волосы натуральным красителем (хной, басмой).

Если же ты будешь делать это при использовании синтетической краски, они сопреют и пострадают от нее. Кроме того, краской ты можешь сжечь кожу головы.

## Твое лицо

Чтобы правильно ухаживать за кожей лица, тебе необходимо точно определить ее тип. Лучше всего проконсультироваться у врача-дерматолога, а «советы» всезнающей подружки могут тебе только навредить. Но ты можешь попробовать определить свой тип кожи и самостоятельно:

► Нормальная кожа — не лоснится, нет крупных пор, упругая на ощупь.

► Сухая кожа — бледная, вялая, шелушащаяся.

► Жирная кожа — лоснится, покрыта крупными угреватыми порами.

► Смешанный тип — на крыльях носа и на лбу кожа жирная, а на щеках — сухая.

Если у тебя нормальная кожа, не стоит применять разные косметические средства. Достаточно всего лишь умываться теплой водой с использованием нещелочного мыла. После умывания нужно не вытирать лицо мягким махровым полотенцем, а просто несколько раз промокнуть им кожу. Крем в этом случае нужен только в экстремальных ситуациях, когда лицо обгорело на солнце или сильно замерзло. При этом он должен быть увлажняющим, но никак не питательным.

Для умывания жирной кожи лица лучше всего использовать прохладную воду с добавлением уксуса или лимонного сока. Умывайся специальным гелем или туалетным мылом. 2 раза в неделю уделяй внимание своему лицу, устраивая паровую ванночку и очищающую маску. Для такой кожи весьма эффективно протирание кубиком льда, приготовленного из отвара следующего сбора трав, взятых в равном соотношении: мать-и-мачеха, календула, подорожник и зверобой.

После умывания ты можешь протереть лицо лосьоном или тоником (1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка). Для жирной кожи подойдет маска из 40–50 г свежих пекарских дрожжей, разведенных водой до консистенции сметаны, которую следует нанести на лицо, а после полного высыхания смыть теплой водой.

Если у тебя сухая кожа, тебе лучше совсем не умываться водой, а использовать для этого специальное молочко или лосьон без спирта. При этом исключи из пищи острые блюда, крепкий

кофе и чай. Если тебе «повезло» иметь смешанный тип кожи, ухаживать за отдельными участками кожи нужно по-разному: сухие — увлажняй, а жирные — очищай. Сухую кожу можно протирать растительным маслом, оставляя его на 3–4 минуты на лице, затем снять масло ватным тампоном, смоченным в подсоленной воде или крепкой чайной заварке.

Маску для питания, очищения и улучшения кровообращения следует применять не чаще 1 раза в месяц. Лучше всего делать ее после душа или умывания горячей водой. Если ты используешь готовую косметическую маску, она должна предназначаться именно для твоего возраста. Наибольший эффект приносят маски из натуральных продуктов. Например, для ухода за нормальной кожей залей горсть овсяных хлопьев теплым молоком и оставь на ночь. Утром добавь 1 желток и 1 столовую ложку растительного масла, все размешай и нанеси на лицо на 15–20 минут.

Как ты уже знаешь, угри — это просто издержки переходного возраста. Тебе будет трудно с ними справиться самостоятельно, поэтому обратись к врачу. Но все же есть нехитрый совет: следи за своей пищей. Не ешь много перченого и соленого, исключи чипсы, газированную воду, ограничь жирные и сладкие продукты. Если у тебя хватит силы воли для этого, поверь, количество угрей может сократиться до минимума, или они могут вообще исчезнуть. Включи в свое меню морскую рыбу и говяжью печень, съедай ежедневно 2–3 ломтика лимона, 100–200 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом и сахаром, выпивай около 500 мл молока.

Ко всему сказанному остается только добавить: старайся не трогать лицо руками в течение дня и, пожалуйста, не увлекайся косметикой. Ежедневный макияж в твоем возрасте совсем не нужен. А если, отправляясь на вечеринку, ты решила замаскировать угри, выбирай декоративную косметику для твоего возраста и типа кожи.

## Твой макияж

Прежде чем усаживаться к зеркалу и приниматься за устранение недостатков внешности с помощью макияжа, поинтересуйся у подруг, знакомых и родных, действительно ли те у тебя есть и так ли они заметны, что стоит их исправлять? Может быть, ты все придумала сама?

Если у тебя глубоко посаженные глаза и слишком выпуклая область между бровью и верхним веком, ты можешь это легко исправить с помощью макияжа.

В этом случае лучше всего выбирать подводку карандашом и

темные тени, которые следует накладывать только на верхнее веко. Веко крась до складки и чуть выше. Основной акцент делай на подводке, губах и ресницах.

Сначала немного подведи карандашом верхний край глаза и растушуй эту линию. Затем возьми тени (можно фиолетовые) и нанеси от края глаза к центру на $^2/_3$. Под линией брови проведи светлые мазки, а для равновесия во внутренний уголок глаза «положи» средне-темные тени под цвет глаз. В результате твои глубоко посаженные глаза станут близки к совершенству.

Если у тебя густые, сросшиеся на переносице брови, откорректируй их линию, выщипав лишние волоски. Для этого тебе понадобится пинцет с закругленными кончиками. Кожу держи слегка натянутой, а волоски выдергивай от внутренней части брови к внешней, то есть по направлению их роста.

Сначала определись с той формой, которую ты хочешь им придать. Для этого приложи к лицу карандаш, соединив крыло носа с внутренним уголком глаза. На продолжении этой прямой и лежит начало брови. Волоски на переносице, если они есть, нужно удалить. Самая высокая точка изгиба должна находиться на линии, мысленно проведенной от середины верхней губы через зрачок. Бровь должна заканчиваться там, где проходит линия, проложенная от крыла носа к внешнему уголку глаза.

Если у тебя круглое лицо или широкие скулы и узкий подбородок, брови должны быть не длинными, а слегка приподнятыми вверх со скругленными концами.

Если у тебя овальное лицо, брови должны иметь дугообразную форму, но без выраженного изгиба. Продолговатое лицо можно скорректировать прямыми бровями, несколько удаленными от переносицы. Квадратную форму лица помогут исправить удлиненные, высоко поднятые брови. Но не увлекайтесь удалением волосков в верхней части бровей, так как чем выше они приподняты, тем глаза кажутся больше.

Чтобы процедура выщипывания была менее болезненной, распарь кожу с помощью горячего водного компресса. Руки при этом должны быть чистыми, а пинцет и кожу над глазами протри спиртом.

Если волоски на бровях непослушные и постоянно торчат в разные стороны, пользуйся специальным гелем. С помощью щеточки расчеши их и придай им нужную форму. Если у тебя светлые брови, обратись в парикмахерскую или к косметологу, чтобы покрасить их в более темный цвет. При подкрашивании с помощью карандаша наноси штрихи по направлению роста волосков, чтобы все выглядело естественно.

Если у тебя роскошные густые брови, но глаза расположены

на большом расстоянии друг от друга, нужно нанести темную подводку на внутренние уголки верхнего века и немного светлых теней под самую бровь в области внешнего уголка глаза.

Густые брови расчеши сначала щеточкой и нанеси под каждую с ее внешней стороны специальный крем (консилер). Затем прорисуй форму с помощью коричневого контрастного карандаша. Не забывай про точки, где должна начинаться и заканчиваться бровь. Если глаза расставлены широко, для их визуального сближения нарисуй дуги чуть ближе, чем они есть. Но помни, что все должно выглядеть естественно, поэтому при работе над своим лицом не уходи далеко от природы.

## Твой стиль

Главное правило любого стиля: в своей одежде ты должна чувствовать себя комфортно. Никогда не надевай на выход новую вещь. Сначала поноси ее дома и привыкни к ней. Твоя одежда должна всегда соответствовать месту и времени. Например, совершенно недопустимо как пойти в театр в джинсах с заплатами, так и появиться на школьных занятиях в вечернем платье. Если ты собралась с друзьями на природу, надень удобные кроссовки, джинсы, футболку и джемпер. В театре уместен строгий костюм или то самое вечернее платье. Собираясь на дискотеку, ты можешь выбрать несколько вариантов одежды.

Во многом твой костюм будет зависеть от того, с кем и куда ты идешь. Ты не должна чувствовать себя скованно, чтобы эта неловкость не отразилась на твоем поведении. Если тебе будет некомфортно, ты будешь комплексовать и переживать за свой внешний вид, а в результате не сможешь быть уверенной в себе и привлечь внимание того, кто тебе нравится. Если твой облик не будет соответствовать обстановке, ты поймешь, что твое желание выделиться среди всех оказало тебе «медвежью услугу» и что твоя оригинальность, по меньшей мере, неуместна.

Чтобы правильно выбрать стиль своего гардероба, нужно определиться с типом своей фигуры. Всего их два: спортивный и романтический. Если ты высокая, стройная и худенькая, ты обладаешь спортивной фигурой. Если же ты немного ниже своих подруг и постоянно мечтаешь снизить свой вес, ты относишься к романтическому типу. Это деление — условность чистейшей воды, потому что девушки со спортивными фигурами часто бывают неисправимо романтичными, а девушки с романтическим типом фигуры добиваются больших успехов в спорте.

Тем не менее в соответствии с этим разделением можно с уверенностью сказать, что для спортивной фигуры больше

подходит одежда прямого покроя, а для романтической — мягкая, обтекаемая одежда.

Если ты высокая, никогда не носи одежду с вертикальными полосками, а если полная, избегай горизонтальных полос, рюшей, воланов и ярких кричащих расцветок.

Помни, что шорты и джинсы-стрейч хорошо смотрятся только на стройных ногах. К ярким брюкам подбирай однотонные футболки и кофточки, а к черным или темно-серым брюкам — свитер или блузон ярких расцветок.

Не забывай и о том, что время от времени нужно снимать удобные брюки и надевать юбку или платье. При этом необходимо учесть недостатки своей фигуры, если таковые имеются. Например, не слишком прямые ноги можно скрыть длинной юбкой. Если же они прямые, но худые, мини-юбку тоже надевать не стоит — лучше всего подойдет длина до колена. Любому типу фигуры подойдут клетчатые юбки со складками, которые во все времена и в любой обстановке выглядят очень стильно.

## Твои аксессуары

### Украшения

Несколько слов об украшениях. Если ты надела яркий наряд, постарайся быть сдержанной в выборе аксессуаров. Так, к однотонной одежде подойдут крупные бусы. Если ты надеваешь колье, к нему должны быть такие же серьги и кольцо, не обязательно из одного гарнитура, ты можешь подобрать все сама. Но помни, что серьги, кольцо и колье должны быть выполнены из одного материала и подходить друг к другу. А также не стоит заимствовать их у мамы. Ты в свои 13–14 лет будешь нелепо выглядеть в украшениях с бриллиантами. Для твоего возраста подойдут серебро, бирюза, жемчуг или горный хрусталь. Но лучше всего будет смотреться бижутерия, которую можно легко подобрать к любому костюму и случаю. Однако помни, что в этом случае ты должна снять все золотые и серебряные украшения. С помощью аксессуаров ты можешь подчеркнуть свою индивидуальность и показать всем свой отменный вкус. Если же ты сомневаешься или затрудняешься выбрать украшение для своего наряда, посоветуйся с тем, кому ты доверяешь. Если у тебя нет такого человека (хотя этого в принципе не может быть), полистай модные журналы.

Всегда помни: много золота на шее, в ушах и на руках — признак дурного тона, а также не следует носить золото, серебро

и, тем более, бижутерию на одной руке.

## Очки

Ты носишь очки и очень страдаешь, что они портят твою внешность. Не переживай! Давай превратим их в украшение твоего лица или по крайней мере сделаем так, чтобы они тебя ничуть не портили, а делали привлекательной и немного загадочной. У тебя даже может быть несколько пар очков на все случаи жизни, чтобы всегда выглядеть сногсшибательно.

Если у тебя круглое лицо, тебе подойдут очки со стеклами трапециевидной формы с немного приподнятыми верхними уголками. Оправа должна быть скромной с узкой перемычкой. Для овального лица прекрасно подойдут очки классической формы, при этом верхняя линия оправы должна повторять рисунок бровей. Можно также попробовать оправу в форме восьмерки.

При треугольной форме лица тебе следует приобрести очки, у которых внешняя сторона стекол приподнята вверх. Твой взгляд при этом приобретет некую загадочность. Если у тебя квадратное лицо, выбери очки в треугольной оправе с закругленными углами. Можно приобрести модель в форме четырехугольника, но с закругленной нижней линией. При этом верхняя линия оправы должна быть немного длиннее бровей.

При прямоугольной форме лица и широком подбородке ты можешь выбрать любые очки, лишь бы их контур не выходил за пределы лица.

Если у тебя длинноватый нос, выбери оправу с широкой перемычкой. Если у тебя ромбовидная форма лица, тебе очень подойдут так называемые бабушкины очки с круглыми стеклами, как у Кати Пушкаревой.

В настоящее время очень модно носить очки в оправе черного цвета с синеватым отливом. Брюнеткам лучше всего использовать окантовка стекол металлического, серебристого или серо-голубого цвета. Если ты одеваешься ультрамодно, можешь носить оправу белого или красного цвета. Черная оправа придаст твоему лицу определенную строгость.

Блондинкам рекомендуется носить очки в яркой золотистой оправе. Модницы могут выбрать оправу синего, серого, черного и изумрудного цветов. А для рыжеволосых лучшим вариантом будет голубая, бледно-зеленая, золотая, бронзовая или черепаховая расцветка.

Если у тебя очень широкое лицо, подбери для себя узкую оправу удлиненной формы. При высоких бровях очки должны

быть с низкими дужками, чтобы стекла сидели высоко и прикрывали расстояние до бровей. Если у тебя большой нос, выбери модель с высокими дужками и двойной перемычкой. Если же ты хочешь визуально уменьшить свой лоб, носи очки в яркой заметной оправе на самой переносице.

## Сумка

Сумка — это вовсе не средство для хранения косметики и кошелька, а стильный аксессуар, подчеркивающий твою индивидуальность. Прежде чем давать какие-либо советы, мы предлагаем тебе узнать свой характер по тому, как ты привыкла носить сумочку.

► На плече. Если при этом твоя рука свисает вниз и почти неподвижна, ты не уверена в себе. Если ты привыкла непринужденно раскачивать рукой в такт движения, у тебя жизнерадостный характер. Если ты поднимаешь кисть руки к плечу и держишься за ремень сумки, ты — смелая и энергичная девушка, которая любит общение и не боится трудностей, но тебя немного пугает одиночество.

► За ручку. Если ты носишь свою сумку таким образом, ты умеешь быть сдержанной и никогда не бросаешь слов на ветер. Ты пунктуальна и расчетлива. В будущем из тебя может получиться «железная леди».

► На согнутом локте. Ты довольно хозяйственна, сдержанна, любишь порядок. Ты знаешь себе цену и никогда не участвуешь в интригах и заговорах.

► За уголок. Ты самоуверенна и не желаешь прислушиваться к мнению окружающих. Ты целеустремленная девушка и всегда добиваешься желаемого результата.

► Под мышкой. Ты замкнута, не любишь шумные вечеринки и веселые компании. Свободное время ты предпочитаешь проводить на диване с интересной книгой. У тебя почти нет подруг.

А теперь отправляйся на поиски той самой сумки, которая будет отвечать всем твоим требованиям и желаниям. Итак, наши нехитрые советы:

► если сумка качественная, к ее бирке будет прикреплен образец материала, из которого она изготовлена;

► замша намного практичней лакированной кожи, на которой часто остаются царапины, замшу же поцарапать очень трудно;

► обрати внимание на состояние швов и материал подкладки, которая в качественных изделиях выполнена из легкого нейлона или искусственного шелка;

► фурнитура (крепления ручек, замки, молнии) и украшения на сумке должны быть металлическими, краска не должна отслаиваться и слезать с них;

► ручки должны быть удобными для тебя, не давить и не резать руку;

► обрати также внимание на место их крепления: они не должны крепиться прямо к сумке, а только через хорошо зафиксированное кольцо-держатель;

► в той модели, которую ты хочешь приобрести, обязательно должен быть кармашек для сотового телефона;

► перед тем как заплатить за покупку, подойди к зеркалу и мысленно представь все наряды, с которыми эта сумочка будет выглядеть естественно.

## Гороскоп для модницы

Возможно, ты сможешь покорить окружающих своей неповторимостью и оригинальностью с помощью модного гороскопа.

### Овен

Экстравагантному, уверенному в себе и непосредственному Овну звезды рекомендуют дополнять одежду бижутерией.

Это могут быть самые необычные по дизайну вещи, которые придадут неповторимость даже будничному наряду.

В гардеробе у Овна должно быть как можно больше вещей всех оттенков красного цвета.

### Телец

Для чувственного и спокойного Тельца подойдут изящные украшения: тонкие цепочки, браслетики, бусы и амулеты.

А бижутерия и одежда в основном должна быть голубого и бирюзового цветов.

### Близнецы

Привлекательные, жизнерадостные и добродушные Близнецы могут дополнять предметы одежды кепками разных моделей и цветов. Больше всего представителям этого знака подходят украшения и наряды фиолетового и желтого цветов.

## Рак

Активному, практичному и доброжелательному Раку рекомендуется носить классические жакеты из вельвета. Такой предмет одежды будет выглядеть необычно, если украсить его лентами, брошкой, значками, нашивками и т. д.

Основные цвета одежды для Рака — белый и синий.

## Лев

Эффектному и благородному Льву, имеющему яркую внешность, советуем дополнять одежду стильными украшениями, изготовленными из драгоценных металлов. Их можно прикрепить к сумочке, лацкану жакета или блузе.

Льву больше всего подходит одежда нежно-золотых оттенков и красного цвета.

## Дева

Спокойной, уравновешенной и сдержанной Деве подходит одежда, дополненная различными аксессуарами: ремнями, поясами, шалями. Нелишними окажутся также разнообразные украшения: бусы, цепочки, браслеты, амулеты и серьги.

Гардероб Деве лучше всего составлять из вещей насыщенно-синего и голубого цветов.

## Весы

Загадочным, романтичным и нежным Весам лучше всего выбирать вещи из толстой шерстяной ткани. В гардеробе обязательно должны быть юбки, брюки и жакеты различных стилей и моделей. Их нужно дополнять брелоками, брошами, подвесками и т. п.

Весам следует отдавать предпочтение одежде голубых и розовых тонов.

## Скорпион

Подчеркнуть собственную неповторимость энергичные, целеустремленные и мечтательные Скорпионы могут с помощью таких аксессуаров, как цепочки и браслеты. Лучше всего, если подобные украшения будут выполнены своими руками.

При выборе одежды Скорпионам следует отдавать

предпочтение вещам пурпурного и желтого цветов.

### Стрелец

Активному и веселому Стрельцу рекомендуется носить обувь из натуральной кожи. Из украшений советуем выбирать те, которые отделаны кожаными вставками.

Цвет одежды для Стрельца — коричневый.

### Козерог

Верный, практичный и ответственный Козерог может носить обувь с узким носком и низким каблуком.

Представительницы такого знака зодиака отдают предпочтение джинсам и зауженным юбкам.

Главными цветами Козерога являются изумрудный и синий.

### Водолей

Общительному, жизнерадостному и интеллектуальному Водолею советуем носить стильную одежду, соответствующую последним тенденциям моды. Ее можно дополнять аксессуарами, выполненными из натурального меха, — такими, как манто, муфты, воротники и даже браслеты.

Больше всего Водолею подходит одежда голубого цвета.

### Рыбы

Застенчивым и добродушным Рыбам необходимо включать в свой гардероб вязаные вещи: свитера, юбки, топы, сарафаны и пр. А придать им неповторимость помогут блестящие пуговицы, броши, ленточки и пр.

Главные цвета одежды и украшений Рыб — синий, розовый и стальной.

## Твое настроение

Помнишь, когда мы начинали разговор о твоих комплексах, то говорили об утренней улыбке и радостном пробуждении. Именно с этого и начинается твое хорошее настроение. Ты, разумеется, знаешь, что оно может легко разрушиться от какой-то нелепой глупости или неудачной шутки, и тогда ты впадешь в состояние глубокого уныния.

Ты должна научиться поддерживать свое хорошее настроение в течение всего дня. Только при этом условии ты сможешь стать по-настоящему обаятельной и привлекательной. Ни одному мальчику не понравится унылое выражение твоего лица. Твои глаза должны лучиться радостью, а губы — чаще улыбаться. Конечно, не стоит впадать в крайности и «приклеивать» себе улыбку на весь день. Искренняя, она держится на губах не более 4 секунд.

Ты спросишь, что же делать, если у тебя нет причин радоваться жизни? На лице прыщи, понравившийся тебе мальчик пригласил на свидание твою подругу, любимые джинсы приказали долго жить, а завтра в школе дискотека… Что же тогда?

Как вернуть себе хорошее настроение и радость жизни? А призови-ка ты на помощь свое чувство юмора, собери все остатки твоего оптимизма и послушай притчу о двух лягушках, которые жили на дне глубокого и темного колодца. К ним иногда прилетал жаворонок и с восторгом рассказывал о прекрасном мире, где зеленеет трава, цветут цветы, журчат ручьи и светит ласковое солнце. Лягушки ни разу не бывали наверху и принимали все, что он говорил, за глупые сказки. Но больше всего их раздражали его уговоры вылезти из их замечательного убежища. Он так докучал лягушкам, что они приняли его уговоры за угрозы их образу жизни и покончили с жаворонком-оптимистом, сделав из него чучело. Жестоко, не правда ли?!

Не позволяй своему мрачному настроению превратить тебя в такую лягушку, которая находит удовольствие в том, что сидит на илистом дне колодца и пускает пузыри. Не ищи причины, которая не дает тебе улыбаться. Не пускай в свою душу мыслей типа «Мне сейчас совсем не до смеха». Не уподобляйся лягушкам на дне «колодца», а поднимайся вверх — к солнцу и хорошему настроению.

Давай назовем твою улыбку «кнопкой» хорошего настроения. Нажимай на нее каждое утро и говори себе: «Настал новый день! Все будет замечательно!». Помни, что улыбка рождает улыбку. Твоя внешность досталась тебе по наследству, и тебе от нее никуда не деться, но ты сама можешь выбирать для себя одежду, макияж и, что самое главное, друзей и подруг. О первых двух пунктах мы с тобой уже говорили, а вот насчет подруг тебе не помешает запомнить следующее правило: никогда не сближайся с человеком, который не разделяет твоих восторгов.

Существует поверье, что душа становится богаче, если каждый день смотреть на что-нибудь красивое. Ищи красоту во всем: в синеве неба, сверкающем снеге, осенних красках леса,

речной глади. Даже в пасмурном дне можно найти ее. Словом, ищи красоту, а с ней хорошее настроение, а с ним и праздник в душе. А искать начинай не с чего-нибудь, а с… тумбочки.

► Утром ты открываешь глаза, и что ты видишь на своей тумбочке? Огрызок яблока, грязную чашку и бижутерию, наспех снятую накануне? Это неправильный ответ. Пусть твой взгляд утром радуют небольшой букетик цветов в вазочке или любимая фотография.

► В момент пробуждения не допускай к себе неприятные мысли! Возьми за правило каждое утро думать о чем-нибудь хорошем. Уж 2–3 позитивные мысли у тебя найдутся.

► Порадуй себя на завтрак чем-нибудь новеньким. Попроси маму купить тебе йогурт или сама сделай две порции фруктового салата: себе и ей.

► Прекрасно поднимают настроение и записи звуков природы: шум морского прибоя, птичий гомон, шелест листьев и звуки падающего с неба дождя. Все это способно вдохнуть в твою душу умиротворение и покой. Можно послушать классическую музыку или джаз, но ни в коем случае не включай канал новостей, чтобы новость об очередном теракте или убийстве не испортила тебе все утро.

► На твоем столе, где ты делаешь уроки, устрой уголок приятных воспоминаний. Поставь туда фотографию любимого актера или красивый пейзаж в рамке, напоминающий тебе о каком-нибудь событии. А может, у тебя уже есть фотография того самого мальчика, который тебе нравится… Мало кто любит делать уроки, при этом занятии настроение может резко ухудшиться, однако случайный взгляд на «островок» твоих воспоминаний подарит тебе всплеск положительных эмоций.

► Найди для себя место, где ты чувствуешь себя уютно и комфортно: маленький скверик с небольшой скамейкой, кафе, книжный магазин, где тебя уже запомнили и всегда встречают приветливой улыбкой. Назови это место своим и заходи сюда почаще, но непременно одна. Это будет твоей маленькой тайной, вспоминать о которой в течение дня тебе будет приятно и весело. Но не забудь рассказать об этом секрете своему парню, когда ты с ним познакомишься.

► Самый верный способ улучшить свое настроение — это купить что-нибудь себе любимой. Стоимость приобретения может быть минимальной, а глубина твоих эмоций при этом дорогого стоит. Ты можешь купить себе новый музыкальный диск, смешной брелок, подвеску для мобильного телефона, яркие клипсы — все, что может тебя порадовать.

► Попроси у мамы или найди среди подаренных тебе в

разное время сувениров красивую шкатулочку, раковину или вазочку. Каждый вечер клади туда свои колечки, клипсы или подвеску. Поверь, что теперь по утрам ты будешь испытывать какую-то особенную радость из-за того, что достаешь и надеваешь их.

# Законы флирта

Многие мальчишки мечтают о том, чтобы девочка первая подошла к ним и познакомилась. Ты, наверное, и не думала, что так бывает. А объясняется все очень просто. Мальчикам с детства внушают чувство уверенности в себе, говоря им: «Не плачь, ты же мужчина!», «Сделай сам, это мужское дело!» и т. д. Они с самого раннего возраста представляют себя рыцарями и принцами на конях, победителями турниров и девичьих сердец. Вот именно поэтому мальчишкам так страшно потерпеть неудачу.

В большинстве своем они боятся подойти к понравившейся девочке только потому, что каждый из них думает: «А вдруг она не захочет со мной дружить и встречаться? Как я тогда буду смешно и глупо выглядеть!». Вот поэтому твой «рыцарь» сидит и мечтает, что ты подойдешь к нему первой.

Теперь ты знаешь об этой особенности мужской натуры, поэтому тебе совсем не нужно переживать, что к тебе не подходят, а следует просто взять затянувшуюся ситуацию со знакомством в свои руки. Конечно, тебе бы больше понравилось, если бы парень обратил на тебя внимание и подошел первым: тогда ты почувствовала бы себя настоящей принцессой. Может быть, в твоей жизни именно так и произойдет. Но, если этого и не произойдет в ближайшее время, не стоит отчаиваться, ты еще увидишь принца у своих ног.

Но случится это только в том случае, если мальчик после знакомства возьмет инициативу в свои руки и будет добиваться твоей взаимности, как истинный рыцарь. Если же он и в дальнейшем будет полагаться на твою решительность, тебя это очень быстро разочарует.

Мальчишкам нравятся разные девушки, но все же до сих пор «в моде» скромные, хозяйственные, со вкусом одетые, женственные и непосредственные девчонки. Решительные им тоже нравятся, но этого качества должно быть в меру. А неуверенные в себе личности остаются в одиночестве, о чем мы с тобой уже говорили.

Если ты независима, успешна, умеешь поддержать беседу на разные темы, внимание в любой компании тебе обеспечено. Но не забывай, что нельзя сразу причислять к своим поклонникам мальчика, который пригласил тебя танцевать. Для того чтобы он действительно стал твоим кавалером, следует немало потрудиться.

Конечно, тебе может понравиться самый красивый мальчик в классе или на дискотеке, но даже если он и обратит на тебя

внимание, не торопись завязывать с ним дружбу. Такие ребята чаще всего избалованы вниманием и любят, чтобы за ними бегали, оказывали знаки внимания. Дружить и любить они пока не умеют, а могут никогда и не научиться, так как такие чувства со стороны девушки они воспринимают как должное.

Итак, немного о флирте. Что же это такое? Его можно назвать видом спорта или игрой, в которой ты должна стать победительницей. Главное же для тебя при этом — быть естественной. Помни, что мальчишки очень остро чувствуют фальшь в улыбке, взгляде, словах — во всем твоем поведении. Если ты будешь в присутствии объекта своего внимания заигрывать с другим, неестественно смеяться или вешаться ему на шею, поверь, результат, скорее всего, будет нулевым.

Веди свою умную, открытую игру, и у тебя все получится. В самом начале будет достаточно того, что, поймав его взгляд на себе, ты улыбнешься ему и слегка кивнешь. Теперь ты должна убедиться, что его действия не были случайными, но при этом старайся не проявлять никакого беспокойства, пусть от тебя исходит уверенность в твоей неотразимости. Главное в отношениях на начальной стадии — вызвать его заинтересованность в тебе. Не выкладывай ему сразу все, что у тебя на душе, рассказывай постепенно. Ты можешь намекнуть, что, например, завтра будешь на школьной дискотеке или в молодежном кафе. Интересно, пойдет ли он туда?

Если мальчик будет приглашать тебя на свидание, соглашайся, но оно не должно проходить у него или у тебя дома или очень поздно и в незнакомом месте среди незнакомых тебе людей. Это может быть прогулка по проспекту, набережной, концерт твоей или его любимой группы, или же ты можешь пойти с ним в кафе. Ты должна хорошо узнать его, чтобы понять, можно ли ему доверять.

Не спеши давать ему номер своего телефона, лучше попроси его номер и звони ему сама. Помнишь, мы уже говорили с тобой о телефонных звонках?! Пусть он ждет их, хотя бы в первые дни вашего знакомства. Когда же вы обменяетесь номерами мобильных телефонов, почаще используй SMS. Это даст тебе возможность использовать искусство эпистолярного жанра для завоевания своего избранника. Именно с помощью коротких электронных сообщений ты можешь полунамеками дать понять парню, что он тебе действительно нравится, заинтриговать его и в ответ получить всю интересующую тебя информацию.

Одним из важнейших законов флирта является игра взглядом. Это твой главный магнит и одновременно не менее надежный щит. Но далеко не каждый мальчик может разгадать

девичьи чувства во взгляде. Он просто может еще не догадываться о твоей игре или очень долго думать, что же означают твои красноречивые взгляды. Попробуй навести о нем справки и узнать хоть что-нибудь о его личности. Если тебе это не удалось, ты можешь послать ему записку без подписи, где ты сообщишь ему, что он понравился одной девочке и она очень хочет с ним познакомиться. А сама наблюдай за ним и продолжай изредка посылать ему загадочные заинтересованные взгляды. Ты увидишь, он станет внимательно рассматривать окружающих его девчонок и в конце концов обратит внимание на тебя. Если же этого не случится, продолжи игру с записками и попробуй назначить ему свидание. А вот если это сработает и он придет, не упусти свой шанс.

На дискотеках часто объявляют белый танец, и тогда ты можешь пригласить своего избранника, но делай это только в том случае, если ты поняла, что он увлекся тобой, но не решается подойти. Если же ты не уверена в этом, лучше повремени с подобной прямолинейностью.

Ты, наверное, не раз видела в фильмах, как герой или героиня специально падали на предмет своего обожания, что-то роняли на него или устраивали возле него небольшую экстремальную ситуацию. Ты можешь использовать подобный маневр, но постарайся сделать это, когда твой избранник будет один, чтобы компания не подняла его на смех.

Если же ты морально не готова к подобным трюкам, то можешь познакомиться с кем-либо из компании понравившегося тебе мальчика и постараться что-нибудь разузнать о нем. Поверь, сделать это будет совсем не сложно, ведь тебя ни к чему не обязывает пустая болтовня с человеком, в котором ты не заинтересована. И все же дай ему понять, что тебе нравится его друг. Эта информация непременно дойдет до адресата. А тут и ты со своими «магнитными» взглядами. Может, тебе повезет, и ты станешь «своей» в его компании, а со временем сумеешь пробудить в нем интерес к своей личности.

Теперь другая ситуация: мальчик один, но ты не можешь поймать его взгляд, так как он задумался и смотрит себе под ноги. Попробуй медленно пройти мимо него и, чуть задев его, бросить доброжелательно: «Привет!». Если он никак не отреагирует на это, спроси его: «Почему грустишь?». Если и дальше реакции не последует, больше не повторяй своих попыток, поскольку можешь нарваться на грубость. А если твои слова окажутся для него спасительной соломинкой, он обязательно за нее ухватится, и тогда ваше знакомство состоится.

Если тебе вдруг показалось, что твои вопросы его раздражают

или он тяготится общением с тобой, не медли, попрощайся с ним фразой типа «Еще увидимся!». Никогда не навязывай никому своего общества. Мальчишки просто терпеть не могут назойливости и навязчивости.

А вот еще один вариант игры: обратись к своему избраннику за помощью. При возможности делай это почаще. Ребята любят чувствовать себя сильными и снисходительны к девичьей слабости. Попроси починить что-нибудь, донести тяжелый пакет с книгами, помочь застегнуть молнию на куртке и т. д. Дай ему почувствовать себя рядом с тобой настоящим мужчиной и не забывай благодарить его за каждую мелочь.

Если тебе удалось хоть что-нибудь разведать о его увлечениях, ты легко можешь сыграть на этом. Он обязательно заинтересуется тобой, если узнает, что у тебя такое же хобби, как и у него, или что ты прекрасно осведомлена о том, что для него представляет определенный интерес.

Например, ты случайно узнала, что ему никак не удается пройти предпоследний уровень в одной компьютерной игре, что для него это имеет большое значение, так как его друг осилил все препятствия. Научись играть в эту игру. Пусть даже у тебя не получится пройти и половины пути, но при случае ты как раз и можешь на это пожаловаться. Поверь, он обязательно возьмет над тобой шефство и поможет преодолеть все трудности игры. Только при этом проявляй искреннюю заинтересованность, не допуская ни грамма фальши.

Если ты узнала, что он повсюду разыскивает только что вышедший фильм с участием известного актера, вывернись наизнанку и достань заветный диск, но непременно раньше него. Оброни случайно, что у тебя уже есть этот фильм, дай ему посмотреть, а потом обменяйся с ним мнением. Это может стать для вас мощным сближающим фактором. Пусть это будет еще не любовь, но уже что-то похожее на дружбу.

Ты также можешь применить совершенно простой и прямолинейный способ знакомства: подойти к мальчику, который тебе нравится, поздороваться, сказать ему о своей симпатии и предложить встретиться. От такого напора он просто обалдеет, но на встречу, скорее всего, согласится. А при свидании оцени обстановку и веди себя соответственно. Только не забудь его предупредить, что ты знакомишься так впервые в жизни и только потому, что не видела другого выхода.

Никогда не подходи к нему, если он стоит среди других мальчишек: он будет вести себя так, как это нравится его компании, а не так, как ему самому бы хотелось. Им, как и девчонкам, очень важно мнение окружающих.

При состоявшемся знакомстве обязательно подчеркни, как ты рада этому. Отметь некоторые его достоинства, например его разносторонние интересы или способностью везде успевать и при этом хорошо учиться. Подобная похвала не оставит его равнодушным.

В том случае, если ты имеешь возможность видеть своего избранника ежедневно, но теряешь слова при его приближении, краснеешь и молчишь, тебе следует научиться одерживать над собой ежедневные маленькие победы, иначе ты не добьешься успеха. Ты должна дать ему понять, что он нравится тебе. Как же это сделать при твоей застенчивости?

Придумай для себя план действий и неукоснительно ему следуй. Например, сегодня ты попросишь у него ручку, потому что твоя «сломалась», и при этом случайно коснешься его пальцев. Завтра при разговоре ты совершенно естественно положишь свою ладонь на его запястье. А послезавтра ты похвалишь его по какому-либо поводу. Вскоре он поймет, что ты к нему неравнодушна. Но если вдруг ты увидишь усмешку в его глазах или он станет откровенно смеяться над тобой, прекрати с ним любое общение и постарайся забыть о своей симпатии. Только не унижайся и не оправдывайся перед ним, а лучше, глядя прямо в глаза, скажи ему, что ты в нем разочаровалась.

Есть и другой вариант развития ваших отношений при частом общении. Ты уже давно дружишь с этим мальчиком. Вы интересны друг другу как собеседники, вас объединяет чувство юмора. Вы вместе возвращаетесь из школы домой, вместе бываете в одной компании. Но, как известно, дружбы между мальчиком и девочкой не бывает, так как в любом случае один из вас (или вы оба) влюблен в другого, но не хочет этого показать.

Твоя главная задача: не дать этой игре в дружбу затянуться дольше, чем того требуют обстоятельства. Если мальчик и в самом деле будет уверен, что для тебя он только друг и не больше, он может обратить свое внимание на другую девочку. Вот тогда исправить все будет намного сложнее. Поэтому действуй очень осторожно, применяя все известные тебе приемы, чтобы он понял, что нравится тебе гораздо больше, чем друг. Но совсем не лишним для тебя будет напоминание: не будь назойливой и навязчивой! Пусть все происходит постепенно, но по нарастающей.

Итак, в твоей игре непременно должен участвовать взгляд — глубокий и загадочный, насмешливый и немного таинственный. Не обойтись тебе и без улыбки — открытой или уголками губ, очаровательной и ободряющей. Любая улыбка (кроме злой усмешки) сделает твое лицо еще более привлекательным.

Если тебе присуще чувство юмора, примени его, но помни, что твои шутки должны быть действительно смешными, но ни в коем случае не пошлыми и не двусмысленными.

Старайся ни на минуту не забывать о языке жестов, когда объект твоего внимания находится в пределах зоны видимости и досягаемости. Ты должна использовать жесты, символизирующие интерес к мальчику и желание ему понравиться. Например, если ты сидишь напротив него, легким движением вскинь голову и прикоснись рукой к волосам. Чуть потяни рукава блузки или свитера, чтобы немного обнажить запястья. Изящными движениями «поиграй» авторучкой, поведи плечами, демонстрируя свою слабость и незащищенность. Вспомни о своем настроении и улыбнись ему. Открытая, искренняя улыбка всегда привлекает противоположный пол. Помни, что в такие моменты ты должна быть абсолютно уверенной в себе. Не уставай повторять себе, что ты — самая симпатичная девчонка в школе.

Если ты поняла, что парень обратил на тебя внимание, можешь «поиграть» глазами. Опусти их, словно выражая свою покорность, затем подними и медленно «пройдись» ими по верху стены. Несколько секунд потрать на то, чтобы рассмотреть его мышцы на груди, быстро, но очень внимательно взгляни ему в глаза и снова отведи их в сторону.

Понаблюдай за тем, как мальчик ходит, двигается, какие слова употребляет, попробуй уловить его сущность и внутренний настрой. Конечно, не следует копировать все его движения, но все же очень важно следовать особенностям его речи: интонациям, громкости, темпу. Психологи доказали, что каждый человек подсознательно выделяет из всех того, кто имеет аналогичную манеру разговаривать и употребляет похожие слова и выражения. Своим вниманием он словно выражает признательность за это сходство.

А теперь несколько слов об игре в прикосновения. Когда ты почувствуешь, что твой избранник к тебе действительно неравнодушен, попробуй сократить дистанцию между вами. Все прикосновения должны носить случайный характер, быть едва уловимыми. Во время разговора ты можешь слегка дотронуться до его запястья, словно соглашаясь с его мнением. При прощании ласково проведи ладонью по его предплечью. Если он рассказал тебе забавный анекдот, смеясь, ты также можешь коснуться его плеча. Обоюдное веселье и твое движение сблизят вас.

Поездку в общественном транспорте также можно эффективно использовать для «случайных» прикосновений. Когда ты будешь брать из его рук чашку с чаем, бокал с коктейлем или когда он будет подавать тебе пальто, обязательно коснись его

пальцев и чуть задержи их. Эти маленькие хитрости помогут тебе закрепить успех и окончательно покорить сердце мальчика.

Твоя манера поведения в любой обстановке и при любых обстоятельствах должна быть естественной. Не пытайся вести себя так, как это не свойственно твоей личности. Будь сама собой!

Может случиться и так, что парень тебе не понравится после первого же разговора при знакомстве. Тогда следует применить антифлирт, то есть стать внезапно равнодушной и рассеянной, не давать ему своих координат, не соглашаться на следующую встречу. Но лучше всего сказать ему прямо, что у тебя уже есть парень и вам не следует больше встречаться.

# Где и как знакомиться

Если в твоем окружении нет мальчика, который бы тебе нравился, его нужно отыскать. Для этого тебе придется перестать проводить все свободное время в кругу семьи.

Выбирайся из дома на прогулку, в кино, на дискотеку, не отказывайся от приглашения на вечеринку у подруги. Словом, используй каждую возможность для поиска.

Как мы уже говорили, знакомиться с парнем можно на дискотеке, как на школьной, так и на городской. Можно познакомиться в кафе, театре, кино, на занятиях в спортивной секции или фитнес-клубе. И все же наиболее высока вероятность найти его в своем или параллельном классе, а если повезет, можно будет познакомиться со старшеклассником.

В стенах родной школы таким местом может быть столовая или буфет, спортзал, дискотека или библиотека.

Кроме того, познакомиться можно в туристическом походе или на общешкольной линейке. Да мало ли точек соприкосновения может возникнуть, если вы учитесь в одной школе.

Просто в разных местах и знакомиться можно по-разному. Про дискотеку мы уже с тобой говорили. В спортзале, на занятиях в спортивной секции или клубе знакомиться еще легче. Ты можешь первой подойти и спросить у мальчика, давно ли он увлекается этим видом спорта, нравится ли ему тренер, клуб. Ты можешь попросить его показать какой-то прием или упражнение, сказав, что у тебя ничего не получается.

Если же ты более опытная спортсменка, а он появился в секции впервые, постарайся обратить на себя внимание своими успехами, добившись похвалы тренера. Только при этом не подпрыгивай от радости до потолка, а прими ее сдержанно, с достоинством.

Стоя в очереди в школьной столовой, ты можешь кивнуть ему и предложить купить что-нибудь для него, если он пришел в столовую позже тебя. А если он оказался там раньше, подойди сама и попроси купить тебе пирожное или что-нибудь еще. Потом вы можете вместе позавтракать, обмениваясь шутками по поводу очереди или еды.

Если ты узнала, что твой избранник любит футбол и не пропускает ни одного матча, когда играет его любимая команда, тебе тоже придется полюбить этот вид спорта и стать болельщицей его команды. Вот на трибуне стадиона и произойдет ваше знакомство.

Твоим девизом при завоевании сердца мальчика должно стать выражение «Куда ты, туда и я. Что нравится тебе, то понравится и мне». Но это ни в коей мере не должно выглядеть навязчиво. Все должно быть естественным и непринужденным. Тебе действительно придется проникнуться увлечениями своего избранника.

Это пойдет тебе только на пользу, так как твой кругозор значительно расширится, а спортивные достижения принесут тебе успех и повысят твой авторитет среди сверстников.

Конечно, может, тебе противопоказаны занятия спортом. Тогда придется искать другие подходы, которые ты будешь выбирать согласно обстановке.

Если ты решилась подойти к мальчику в театре, знакомство следует начать с обмена мнениями о спектакле, игре актеров или сюжете пьесы. Или вам задали написать реферат по истории, и вы встретились в читальном зале библиотеки. Здесь поле деятельности для знакомства или сближения достаточно широко — от собственно реферата до вопроса: «Что ты делаешь сегодня вечером?». Кроме того, ты можешь набрать много книг и попросить его помочь их донести.

Не теряйся в любой обстановке и всегда ищи способ заинтересовать своего избранника. А для этого продолжай избавляться от комплексов, совершенствуйся, расширяй свой кругозор, чтобы стать интересным собеседником и уверенным в себе человеком.

## Знакомство через Интернет

У многих подростков твоего возраста общение в Интернете занимает достойное место. Это очень интересно и увлекательно. Ты можешь общаться с людьми разных возрастов и национальностей с помощью раздела знакомств любой поисковой системы.

При этом найти друзей ты можешь не только в разделе знакомств, но и в других, разместив, например, свои фотографии или прокомментировав чьи-то, уже имеющиеся на сайте.

Сначала ты должна придумать себе «логин», или «ник» — твое виртуальное имя. Дело это кажется простым только на первый взгляд. Твое новое имя должно каким-либо образом характеризовать тебя. Затем заполни анкету, вопросы в которой, как правило, одинаковы на всех сайтах знакомств. Отнесись к этому серьезно и вдумчиво. Именно это может сыграть свою роль в поисках подходящего собеседника и друга.

Заведи свой виртуальный дневник и периодически заполняй

его. Тот, кто захочет познакомиться с тобой поближе, обязательно заглянет в него. Ты сразу почувствуешь, что ты не одинока в этом мире, что есть люди, которым небезразличны твои проблемы и заботы. Тебе помогут советом, утешат и посочувствуют.

Что писать в этом дневнике? Да все, что тебе вздумается. Конечно, не стоит быть слишком откровенной, хотя можно и так. Только помни, что не стоит указывать свой адрес и прочие контактные данные. И еще один совет: не увлекайся записями в дневнике, чтобы не стать зависимой от них. Живи все-таки в реальном, а не в виртуальном мире.

Тебе необходимо знать, что Интернет весьма небезопасен. Ты никогда не можешь быть уверенной, что общаешься именно с тем человеком, за которого тот себя выдает. На сайте может быть фото 16-летнего парня, а на самом деле ты переписываешься с 40-летней женщиной или 60-летним мужчиной. Как бы тебе ни хотелось, не соглашайся на встречу, пока не будешь абсолютно уверенной в этом человеке.

Пообщайся с ним подольше, пытаясь «выудить» как можно больше правдивой информации. А если все же решилась на встречу, соглашайся только на дневные часы в людном месте и приходи на первое свидание не одна, а с подругой. Не следует и ехать к такому виртуальному знакомому домой. Никогда не забывай об осторожности и своей безопасности.

Давай разберем эту ситуацию подробнее. Итак, ты встретила на сайте знакомств обалденного парня. Теперь твоя задача состоит в том, чтобы убедиться в его реальности и не наделать ошибок. Действительно ли он тот, за кого себя выдает, и говорит ли он правду?

Твой «герой» не хочет назвать тебе свое настоящее имя. Ты знаешь его только как Бетмена или Годзиллу, а если ты просишь его рассказать о себе, он отшучивается. Ты сначала насторожилась, а потом решила, что парень просто стесняется и от природы неразговорчив.

Включай свою бдительность, если он выспрашивает все про тебя, а о себе ничего не рассказывает.

Например, он умоляет тебя дать ему твой телефон, а про свой говорит, что он отключен за неуплату или его еще не установили. Словом, он узнает о тебе все больше, а ты все также ничего о нем не знаешь.

А может случиться и так, что все совсем наоборот: он рассказал тебе о себе столько, что ты просто диву даешься — какой он замечательный! Ты уже успела рассказать свое подруге, что познакомилась с высоким темноволосым парнем, который имеет спортивный разряд по боксу, учится на первом курсе

престижного вуза, обожает читать детективы, выписывает журнал «Вокруг света» и имеет еще длинный список разных достоинств и увлечений. Тебе начинает казаться, что он настоящий принц. Что принц, это точно, а вот настоящий ли? Наверное, нет. Скорее всего это вымышленный персонаж. Парень просто увлекся и насочинял себе сказочную биографию.

Будь предельно внимательна с такими «принцами». Анализируй все его рассказы о себе. Например, он говорит, что учится в школе, в 11 классе, а пишет тебе в то время, когда должен быть на уроках.

Или рассказывает тебе о спортивных соревнованиях, в которых участвовал, а термины путает, явно рассчитывая на твою неосведомленность.

И хотя ты тоже немного приукрасила себя, когда описывала свою внешность, все же будь готова к тому, что твой высокий темноволосый спортсмен окажется толстым лысоватым дядькой.

Следует срочно прекратить общение с виртуальным знакомым в следующих случаях:

► он постоянно путается в деталях, когда рассказывает о себе;

► настойчиво пытается узнать о доходах твоей семьи, а также твой домашний адрес и телефон;

► умоляет тебя прислать ему твое фото в бикини и при этом постоянно задает вопросы на интимные темы;

► красиво признается в любви после нескольких дней знакомства и приглашает на свидание к нему домой или на квартиру к приятелю;

► требует сохранять в тайне переписку с ним.

Конечно, ты сама будешь решать, с кем и где познакомиться. Но при выходе в Интернет лучшей целью для тебя будет просто общение ради общения.

Не ищи приключений на свою голову, а найди себе приятного собеседника, человека, с которым у тебя будут общие интересы, который будет понимать тебя и давать добрые, дельные советы. Ты сама поймешь, стоит продолжать с ним виртуальные отношения или нет.

# Искусство беседы

Ты уже избавилась от многих комплексов, сбросила с себя напряжение и скованность и хочешь обрести желаемый результат. Не забывай, что веселый, легкий в общении человек всегда располагает к себе окружающих и вызывает естественное желание продолжить знакомство.

Что делать, если с тобой не захотели общаться? Даже если ты ранимый и эмоциональный человек, сдержи себя и достойно прими отказ, скрыв боль и разочарование. Твоя реакция должна быть спокойной.

► Спокойствие и сдержанность — это первое качество, необходимое при общении.

► Вторым незаменимым качеством должны быть дружелюбие и вежливость.

► Третье — это умение заинтересовать собеседника, что вытекает из твоей начитанности, эрудиции и умения правильно и четко излагать свои мысли.

Итак, вы познакомились! Ура! Теперь используй все свои плюсы, чтобы не разочаровать своего избранника. Помоги ему освоиться в общении с тобой, даже если он с виду уверен в себе, в душе он, скорее всего, стеснительный и робкий. Конечно, не стоит начинать разговор с незнакомым мальчиком о погоде. Это будет выглядеть по меньшей мере нелепо и банально. Если ты давно приглядывалась к нему и почти уверена во взаимной симпатии, можешь сразу признаться, что давно мечтала с ним познакомиться. Конечно, на такое откровение сможет решиться не каждая девушка.

Вспомни последний социологический опрос в вашей школе и спроси его, как он ответил на тот или иной вопрос. Задай ему вопрос о переходе на американскую систему обучения — что он думает по этому поводу? Кстати, если до этого вы были совсем незнакомы, не забудь представиться.

Ты можешь завязать разговор на улице, пытаясь найти дом твоей знакомой или какого-либо новый магазин. Только не забудь поинтересоваться, есть ли у мальчика свободное время, чтобы помочь тебе в поисках.

Тем для разговора с незнакомым или малознакомым человеком может быть множество, но все они будут зависеть от места и времени встречи, настроения, погоды и прочих обстоятельств.

Если при знакомстве мальчик начал неумело рассыпаться в

комплиментах, знай, что его надолго не хватит, и побыстрее переключи беседу на его увлечения. Если он тебе действительно нравится, твой интерес будет подлинным, а ваша беседа станет оживленной. Парень почувствует себя в своей тарелке и будет благодарен за искренний интерес в твоих глазах. Запомни, что девушка, которая умеет слушать, дает сто очков вперед любой признанной красавице.

Постарайся задавать такие вопросы, на которые нельзя отвечать односложно. Отметь вслух некоторые его качества, которые тебе понравились. Например, ты можешь сказать, что тебе нравится его стильная прическа или что ты видела, как он классно танцует. Спроси, каким видом спорта он увлекается, каких добился успехов? Какие фильмы или книги ему больше нравятся? Если он задумался и пауза затянулась, снова помоги ему: начни говорить сама о своих увлечениях, но при этом будь готова передать инициативу ему, как только увидишь, что он нашел, о чем рассказать тебе. Не забывай об ужасных последствиях навязчивости!

Как мы уже говорили, ты должна быть в курсе интересов своего избранника. Ты можешь как бы невзначай коснуться темы его увлечения, и все: дальше тебе нужно будет только поддерживать его рассказ фразами типа «Ну надо же!», «Неужели!?», «Да не может быть!», «Вот здорово!» и т. д.

При разговоре старайся чаще смотреть ему в глаза. Помни о силе взгляда, которую трудно с чем-либо сравнить. В твоих глазах он должен видеть искреннюю заинтересованность тем, о чем вы говорите. Если он этого не увидит, пиши пропало! Запомни: искренность и еще раз искренность во всем.

# Как вести себя на первом свидании

Все получилось! Ура! Наконец-то он пригласил тебя на свидание! Ты так долго ждала этого момента. Теперь у тебя куча вопросов: что надеть, как причесаться и как себя вести? Ты должна закрепить достигнутый тобой успех и выглядеть просто здорово.

Но для этого вовсе не следует покупать сверхмодный наряд и тратить 3 часа на макияж. Всем известно, что «боевая раскраска» мальчишкам не нравится так же, как и вызывающие шмотки. Все должно быть в меру.

Одежда, которую ты наденешь, должна быть удобной и обязательно чистой. Застарелый запах пота от блузки или свитера отпугнет любого влюбленного кавалера.

Лучше всего надень то, в чем ты сама себе нравишься. Прическа не должна менять твой обычный облик.

Вымой голову и уложи волосы феном. Если они у тебя длинные, сделай замысловатый узел или просто распусти их по плечам.

Не обливайся туалетной водой с ног до головы. Чтобы ею воспользоваться, твой дезодорант должен быть практически без запаха. А туалетной водой брызни пару раз на шею. Кожа при этом тоже должна быть чистой, без малейшего запаха пота. Старайся, чтобы туалетная вода и духи попадали только на тело, а не на одежду.

Легкий макияж подчеркнет длину твоих ресниц и сделает глаза выразительными. Помада так же, как и лак для ногтей, должна быть естественного оттенка.

Итак, ты во всеоружии! На свидание лучше прийти вовремя, задержавшись не более чем на 3–5 минут. Мнение, что девушка должна всегда опаздывать на свидание, уже перестало быть актуальным. В нашей стремительной жизни давно ценится пунктуальность.

Куда же вы отправитесь на свое первое свидание? Тебе могут предложить пойти в кафе, кино, на вечеринку или пройтись по улицам. Вы еще мало знаете друг о друге, поэтому лучше будет там, где вам никто не помешает общаться, поэтому, договариваясь о времени для свидания, выбирай дневные часы.

Первое свидание не должно длиться долго, особенно если с парнем ты познакомилась совсем недавно и не знаешь о нем практически ничего. В этом случае лучше не позволяй ему провожать тебя до дома. Пусть некоторое время он не знает твоего адреса. Ты должна получше узнать его. И конечно, никаких

поцелуев в первый раз! Вот за ручку подержаться можно.

Помни, что внешность бывает обманчивой, и не забывай об элементарной предосторожности. Обязательно скажи родителям или подруге, с кем и куда ты идешь, назови имя и фамилию парня, где он живет или учится.

Повнимательней присмотрись к своему избраннику и постарайся понять, действительно ли тебе хочется продолжать с ним отношения. Не позволяй ему использовать при тебе в разговоре нецензурные слова, а все рассказы о драках и выпивке сразу пресекай, дав понять, что тебя это не интересует.

Не будь замкнутой во время вашей встречи, но и болтать сверх меры тоже не стоит. Не бойся быть веселой, улыбчивой и доброжелательной. Если тебе надоело гулять по парковой аллее или ты просто устала, скажи ему об этом.

Не забывай, что мальчишки не умеют читать мысли и медленно соображают. Поэтому им нужно все говорить. Но вот с гордостью показывать парню свою начитанность и образованность на первом свидании не стоит. Ты должна оценить уровень его умственных способностей и, уже исходя из этого, сыграть девушку, немного уступающую ему в этом смысле. Словом, на первом свидании будь улыбчивой, добродушной и смешливой.

Немного кокетничай, чуть-чуть капризничай, но опять же — все должно быть в меру. Не переусердствуй и будь естественной.

Есть еще один момент, на который ты должна обратить внимание. Ты познакомилась с замечательным парнем, тебя распирает от гордости от этого, ты влюблена, счастлива и готова кричать об этом на весь мир.

Но не следует этого делать. Во-первых, любовь не любит суеты, а во-вторых, твоему избраннику может не понравиться, что ты демонстрируешь его, как экспонат, своим подругам. Да и кто знает, а вдруг среди них окажется та, которая понравится ему больше, чем ты. Скрывать своего молодого человека тоже не следует, но и на показ выставлять нельзя.

# Первый поцелуй

После первого свидания ты в волнении ожидаешь следующей встречи. А если ваши отношения развиваются по законам любви, недалек и первый поцелуй.

Сколько страхов, ожиданий и мыслей о нем бродит в твоей юной голове! Ты, наверное, переживаешь, а умеешь ли ты целоваться. А вдруг твоему парню не понравится, как ты это делаешь?

Не переживай! Никакого особого умения не требуется! Все дается нам от природы. Кроме того, каждый человек целуется по-своему. Это его индивидуальная особенность.

Главное — не целуйся с тем, кто тебе не очень нравится и не переживай из-за того, что ты не успеваешь за своими подружками, у которых все уже было. Всему свое время. Второй важный момент — при поцелуе будь естественной. Не изображай из себя взрослую опытную даму. Поверь, это не может понравиться ни одному нормальному парню и выглядит просто нелепо и смешно. Не используй помаду и блеск для губ в большом количестве. Оптимальным вариантом будет прозрачная гигиеническая помада с легким фруктовым вкусом.

После поцелуя ты сразу поймешь, прислушавшись к своим ощущениям, твой ли это парень. Если тебе был неприятно, у вас вряд ли что-то сложится в дальнейшем. Этот сигнал идет из подсознания.

О технике поцелуев можно говорить много и долго, но этот талант дан человеку на уровне инстинкта. Поэтому доверься своим первобытным ощущениям и целуйся!

Если человек влюблен в тебя, он всегда будет с восторгом касаться твоих нежных губ своими, а тебе это будет ужасно нравиться.

Хочется предупредить тебя о следующем варианте развития событий. Может случиться так, что тебя будет упорно добиваться парень, который тебе абсолютно не нравится. Он не просто будет ходить за тобой и шептать робкие признания в любви, а настойчиво пытаться поцеловать тебя. Не стесняйся и решительно дай ему отпор. Пригрози пожаловаться старшему брату или родителям, если он не отстанет. Позволь дать тебе еще один совет: не целуйся на морозе, чтобы потом твои губы не потрескались и не болели. А уж если это произошло, намажь их растопленным медом на ночь, и уже утром все будет в порядке.

## Если он стесняется

Мы уже говорили с тобой, что мальчишки только с виду такие смелые. На самом деле они очень застенчивы, особенно когда остаются с девушкой наедине, когда за спиной нет их привычной компании, которая поддержит смехом и возгласами. Придя на свидание, ты даже можешь не узнать своего избранника. Ты всегда видела его веселым и уверенным в себе, а сейчас он растерян, задумчив и смущенно улыбается, когда встречается с тобой взглядом.

Ты должна помочь своему парню. С готовностью отвечай на его вопросы, да и сама интересуйся его жизнью. Тебе же действительно хочется узнать о нем побольше. Если он так и не придумал, куда же тебя пригласить на первое свидание, вы встретились на улице и застыли в нерешительности, быстро сообрази, куда бы пойти, и предложи ему, но не навязывай своего мнения.

Если он вдруг предложит свой вариант, обязательно согласись с ним, но только если это не родительская квартира или вечеринка в незнакомой компании.

Его вариант должен быть приемлем для тебя. Так вот, если парень поймет, что тебе нравятся его шутки, что ты не находишь его выражения и поступки глупыми, он станет уверенней в себе, заметно повеселеет (ты это обязательно увидишь) и ваше свидание пройдет просто отлично. Так что поддержи его своей уверенностью и доброжелательностью.

# Подведем итоги

Ты прочитала все наши рекомендации, что-то приняла к сведению, что-то взяла на вооружение, а что-то оказалось для тебя неприемлемым. Но все же есть надежда, что ты избавилась от своих надуманных комплексов, стала уверенной в себе и уже успела завоевать авторитет среди сверстников.

Помнишь, мы говорили с тобой о девчонке, которая, не блистая красотой, чем-то необъяснимо привлекает к себе окружающих?! Надеюсь, ты тоже часто бываешь в центре внимания, и тот, кто нравился тебе больше всех на свете, «положил на тебя глаз». Еще немного усилий — и вы познакомитесь поближе.

Давай вместе вспомним все советы о твоем поведении и повторим урок, с помощью которого ты в жизни будешь добиваться необыкновенного успеха.

► Уверенность в себе. Это главное условие, о котором не раз говорилось на страницах книги. В твоей жизни не должно быть моментов, когда ты мучаешься сомнениями: а то ли платье ты надела и не выглядишь ли ты глупо. Ты всегда пребываешь в полной уверенности, что ты очаровательна, неповторима, неотразима и все делаешь правильно. Конечно, не стоит увлекаться и превращать это качество в излишнюю самоуверенность или даже наглость. Очаровательная и уверенная в себе девушка не должна возносить себя на пьедестал, чтобы не смотреть свысока на окружающих.

Ты должна стараться разглядеть интересную личность в каждом человеке, проявляя к нему искреннее внимание.

► Оптимизм. Куда бы ты ни пришла, кого бы ни встретила, ты должна всех поражать и заражать хорошим настроением и доброжелательным отношением к людям. Рядом с тобой они должны забывать о своих проблемах и неприятностях, а ты им в этом поможешь. Например, подруга пожаловалась тебе, что ее парень уже второй день не звонит ей. Улыбнись ей и скажи, чтобы она не мучалась, пусть переживает он, потому что просто глуп, что невнимателен к такой классной девчонке. Другая подруга расстроена тем, что ей нечего надеть на вечеринку. Подскажи ей, каким шарфом или бижутерией можно освежить ее любимую блузку. Словом, старайся даже в самом плохом найти что-то хорошее для себя и для других.

► Умение слушать и слышать. К сожалению, этим качеством обладают немногие. Если оно есть у тебя, это просто здорово! Запомни, что общение по принципу «каждый о своем» для тебя

просто неприемлемо.

Так ты никогда не сможешь привлечь внимание своего избранника. Он, как никто другой, оценит твое умение слушать. Прежде чем рассказать что-то о себе, выслушай собеседника, по ходу уточняя детали, и, если того требует ситуация, предложи дельный совет. Парень, польщенный таким интересом к собственной персоне, вряд ли останется равнодушным к тебе. Он еще и другим расскажет, что никогда еще не встречал такой умной и понимающей девушки.

► Ухоженность и опрятность. Ты всегда должна тщательно следить за собой: чистая кожа, блестящие волосы, стильная стрижка, маникюр, свежая, выглаженная одежда. Держать себя в форме следует постоянно, систематически, а не от случая к случаю.

Ты всегда должна прекрасно выглядеть. Только тогда ты будешь пожинать плоды своей привлекательной внешности.

► Приятный голос. Кстати, о голосе мы с тобой еще и не говорили, а это немаловажный фактор твоего обаяния и очарования. Ты, наверное, уже слышала такое мнение, что мужчины любят глазами, а женщины — ушами. Так вот, это не совсем так: мужчины тоже большое внимание обращают на голос.

Если же природа не одарила тебя бархатным тембром и чарующими интонациями, не отчаивайся. Тебе просто нужно услышать себя со стороны и поработать над собой.

Для этого запиши свой голос на магнитофон и внимательно прослушай несколько раз. Затем постарайся удалить из своей речи резкие ноты, попробуй говорить приглушенным голосом, чтобы громкими звуками не раздражать окружающих. Плюс ко всему твоя милая улыбка — и тобою будет очарован самый неприступный юноша.

► Изюминка. Свою изюминку ты должна найти сама. Это может быть твой стиль поведения или оригинальный вкус и умение одеваться при минимальных затратах.

Может, тебе будет достаточно врожденного чувства юмора или твоей очаровательной детской непосредственности.

Не может такого быть, чтобы ты не нашла в себе что-нибудь подобное, — просто хорошо подумай, и ты найдешь свою изюминку.

► Позитив и доброжелательность. Ты наверняка не раз была рядом с человеком, который лучится просто положительной энергией. Рядом с ним или с ней тебе всегда бывает легко и спокойно. О таких людях говорят: «С ней хочется поговорить», «С ней приятно находиться рядом», «От нее словно свет струится». Хочется, чтобы такие же слова говорили и о тебе.

Если у тебя получится ежедневно настраивать себя на позитив, дарить людям свет твоей улыбки и доброжелательный взгляд, тебе будет легко и уютно в этом мире. У тебя все на свете будет получаться, а количество проблем сократится до минимума.

Обладание этими вышеперечисленными качествами станет значительной долей твоего успеха в жизни, чем бы ты ни занималась.

Но главный секрет неотразимости и очарования девушки тебе удастся постичь только в том случае, если ты будешь работать над собой ежедневно и ежечасно.

Культивируй в себе все лучшее, преодолевай свои страхи и сомнения, пошли прочь лень и нежелание, вызванное усталостью.

Помни, что результат не появляется с первой попытки, но с каждым шагом ты приближаешься к успеху. И уже близок тот день, когда ты вдруг услышишь за своей спиной восхищенный шепот: «Вот это девчонка! Класс!», который будет адресован тебе.

В приложении к этой книге ты найдешь тесты, которые помогут тебе разобраться в своих комплексах и чувствах, подскажут кое-что о твоем характере, о чем ты пока только догадываешься. Отвечай на вопросы честно, подсчитывай баллы и продолжай работать над собой. Но самое главное — будь уверена, что у тебя все получится!

# Приложение

При работе с тестами не пытайся подогнать свои ответы под тот результат, который тебе нравится. Ведь ты непременно хочешь узнать о себе правду, не так ли?!

# Чего ты ждешь от жизни

1. Твои подруги одеты лучше, чем ты?

А. Иногда я одеваюсь лучше (10 баллов).

Б. Да, это так (5 баллов).

В. Я не обращаю на это внимания (15 баллов).

2. Ты хотела бы жить в другое время?

А. Да (5 баллов).

Б. Иногда просто фантазирую (10 баллов).

В. Нет. Я хочу жить здесь и сейчас (15 баллов).

3. Веришь ли ты в удачу?

А. Верю, но понимаю, что от меня тоже немало зависит (15 баллов).

Б. Хочу верить, но удача — капризная дама (10 баллов).

В. Не знаю, верить ли в то, чего еще не было в моей жизни (5 баллов).

4. Часто ли ты пребываешь в плохом настроении?

А. Очень часто, но мне кажется, что от меня это не зависит (5 баллов).

Б. Случается и такое. Не всегда же есть повод для радости (15 баллов).

В. Периодически ощущаю спад настроения и активности, но не вижу в этом ничего ужасного (10 баллов).

5. Ты можешь чем-нибудь гордиться в своей жизни?

А. Мне есть чем гордиться, а дальше будет еще больше (15 баллов).

Б. Пока нечем, но надеюсь, что будет (5 баллов).

В. Верю, что все впереди (10 баллов).

6. Ты часто думаешь о своей будущей жизни?

А. Стараюсь не думать, это меня пугает (5 баллов).

Б. Иногда думаю, но стараюсь жить сегодняшними заботами (15 баллов).

В. Очень люблю фантазировать на эту тему (10 баллов).

7. Какие у тебя отношения с одноклассницами?

А. Ко всем отношусь по-разному: с одними дружу, а с другими даже не общаюсь (10 баллов).

Б. Напряженные отношения. У них своя жизнь, у меня — своя

(5 баллов).

В. Всякое случается, но в основном — нормальные (15 баллов).

8. Не думаешь ли ты, что судьба тебя не жалует?

А. Конечно, бывают минуты разочарования в жизни, но все это быстро проходит (10 баллов).

Б. Да, я уверена, что достойна лучшей жизни (5 баллов).

В. Нет, я так не считаю. Что заслужила, то и получила (15 баллов).

9. Проявляешь ли ты кипучую энергию в любом деле?

А. Нет. Я по натуре весьма ленива (5 баллов).

Б. С энтузиазмом берусь за любое дело (15 баллов).

В. Я активна только тогда, когда мне это интересно (10 баллов).

10. Ты довольна своей внешностью?

А. Да, довольна. Спасибо родителям (15 баллов).

Б. Нет. И в зеркало не люблю смотреть (5 баллов).

В. Если бы могла, я бы кое-что подправила в своем лице (10 баллов).

## *Результаты*

*От 50 до 75 баллов.* Ты недовольна своим существованием. Ты думаешь, что от тебя в жизни ничего не зависит, а ты зависишь от любых обстоятельств. Ты хотела бы что-то изменить, но не знаешь, как это сделать, и не веришь в себя и свои силы. Научись сначала радоваться мелочам. Попробуй пожелать себе оптимизма и поверь в себя. Ты должна понять, что, только изменив себя, ты сможешь изменить свою жизнь к лучшему.

*От 80 до 100 баллов.* Ты думаешь, что еще успеешь все исправить и живешь вполсилы, не относясь к происходящему всерьез.

Тебе просто необходимо осознать, что сейчас, работая над своим характером, ты формируешь свое будущее. Чтобы не разочароваться в жизни, ты должна научиться радоваться ей, слушать и слышать окружающих тебя людей. А когда у тебя появятся настоящие друзья, ты будешь смотреть на происходящее с оптимизмом.

*От 105 до 125 баллов. Т*ы довольна своей жизнью, хотя многое хотела бы в ней изменить. Тебе не достает уверенности в себе. Но ты правильно делаешь, что надеешься на поддержку друзей и родных. Постарайся не растерять свой оптимизм в неприятных ситуациях, и у тебя в жизни все сложится просто отлично!

*От 130 до 150 баллов*. Ты счастлива и довольна собой и жизнью. Это просто здорово! Радуйся, но не презирай неудачников и пессимистов. Постарайся доказать своим примером, что можно быть счастливой.

# Умеешь ли ты справляться со своими эмоциями

1. В магазине ты вдруг увидела блузку, о которой давно мечтала. В примерочную кабинку большая очередь, а у тебя совсем нет времени, чтобы ждать. Как ты поступишь?

А. Повешу блузку на место и уйду (5 баллов).

Б. Плюну на все дела и буду ждать своей очереди. Я так мечтала о такой блузке (0 баллов).

2. Подруга очень красиво подстриглась. Как ты отреагируешь?

А. Скажу, что ей очень идет (0 баллов).

Б. Пойду и подстригусь точно так же, чтобы все говорили мне комплименты (5 баллов).

3. Как ты думаешь, легко выглядеть на миллион?

А. Легко, если у меня будет миллион (5 баллов).

Б. Я и без этого хорошо выгляжу (0 баллов).

4. Ты собралась по магазинам с подругой. Как все будет происходить?

А. Сначала будем покупать все мне, а потом ей (5 баллов).

Б. Мы будем вместе искать то, что нам нужно (0 баллов).

5. Ты уже опаздываешь на встречу и нечаянно проливаешь кофе на свои брюки. Как ты поступишь?

А. Быстро переоденусь во что-нибудь другое (0 баллов).

Б. Пойду с пятном и всем скажу, что это элемент дизайна (5 баллов).

6. Следуешь ли ты веяниям моды?

А. Я не слежу за модой, а сама создаю ее (5 баллов).

Б. Да, я всегда в курсе новинок и всем советую так поступать (0 баллов).

7. Подруга на свой день рождения заказала тебе браслет с брелочками. Как ты поступишь?

А. Найду и куплю (0 баллов).

Б. Подарю то, что считаю нужным, а браслет она и сама потом купит (5 баллов).

8. На улице с тобой захотел познакомиться молодой человек приятной наружности, но скромно одетый. Как ты отреагируешь?

А. Если он мне понравится и не будет наглеть, обязательно познакомлюсь с ним (0 баллов).

Б. Прямо скажу ему, что мне он не подходит, так как мне нужен стильный парень, чтобы не стыдно было пройти с ним по улице (5 баллов).

9. Любимые джинсы стали тебе малы. Как ты к этому отнесешься?

А. Наверное, они сели после стирки, но я все же натяну их (5 баллов).

Б. Если честно, они мне всегда были маловаты, а к тому же я еще и выросла. Нужно будет купить новые (0 баллов).

10. Ты услышала в одной умной передаче, что ежедневно на Землю падает до 27 тонн космической пыли.

Что ты подумала, узнав об этом?

А. «Так вот почему белую рубашку я не могу носить дольше недели!» (5 баллов).

Б. «Нужно почаще прибираться и пылесосить, иначе эта пыль будет повсюду» (0 баллов).

## *Результаты*

*От 0 до 15 баллов.* Тебя можно назвать «Мисс Невозмутимость». Даже если начнется извержение вулкана, ты не перестанешь грызть семечки. Но очень плохо, если за твоим хладнокровием на самом деле прячутся неуверенность в себе и привычка копаться в своих неудачах. Будь проще, тогда и жить станет легче.

*От 20 до 30 баллов.* Ты — человек настроения, поэтому и к жизненным ситуациям ты относишься по-разному, в зависимости от своего настроения.

Ты можешь раздуть скандал из-за мелочи и в то же время сохранять хладнокровие и выдержку в экстремальной ситуации. Когда ты почувствуешь прилив гнева, вспомни о чем-нибудь хорошем или о том, что злость уродует твое лицо. Может быть, это поможет тебе справиться с отрицательными эмоциями.

*От 35 до 50 баллов.* Ты все принимаешь близко к сердцу. Даже самые незначительные неудачи и неприятности могут

вывести тебя из равновесия. Ты не умеешь скрывать раздражение и злость. Тебе просто необходимо научиться сдерживать свои эмоции. Например, если ты испытываешь гнев, сделай глубокий вдох и сосчитай до 10. Пусть это будет началом твоей работы над собой.

# Какой ты друг

Ты часто обижаешься на друзей? Считаешь ли ты, что твои друзья плохо относятся к тебе, не доверяют и считают тебя ненадежным товарищем? Возможно, они и правы. Узнать, какой ты друг, поможет предложенный ниже тест.

1. Представь себе ситуацию: твоя подруга знакомит тебя со своей приятельницей. Как ты будешь относиться к новой знакомой?

А. Я буду рада обрести новую подругу (1 балл).

Б. Прежде чем назвать ее своей подругой, я долго буду присматриваться к ней и оценивать ее поступки (5 баллов).

В. Мне нужно сначала узнать ее лучше (3 балла).

2. Из-за того что подруга не выполнила данное тебе обещание, ты оказалась в неприятной ситуации. Что ты будешь делать?

А. Я обижусь и в дальнейшем уже не смогу доверять ей (5 баллов).

Б. Попытаюсь выяснить, почему она не смогла выполнить обещанное (3 балла).

В. Я прощу ей невыполненное обещание (1 балл).

3. Твоя подруга нагрубила тебе в присутствии других. Как ты поступишь?

А. Наедине скажу ей, что мне было неприятно выслушивать ее колкие замечания и попрошу больше так не делать (3 балла).

Б. Я тоже нагрублю ей (5 баллов).

В. Сделаю вид, что ничего не произошло, поскольку знаю, что она не хотела меня обидеть (1 балл).

4. На что ты первым делом обращаешь внимание при знакомстве с кем-либо?

А. На внешний вид (1 балл).

Б. На манеру общения (3 балла).

В. На выражение лица (5 баллов).

5. Представь, что твоя подруга не нравится твоим родителям. Что ты будешь делать?

А. Я не стану дружить с человеком, который не нравится моим родителям (5 баллов).

Б. Я продолжу дружить несмотря на запреты, поскольку считаю, что мои родители просто не знают всех ее хороших

качеств (1 балл).

В. Я обращусь к родителям с просьбой объяснить, почему мне нельзя общаться с этой девочкой (3 балла).

## *Результаты*

*От 5 до 11 баллов.* Тебе нередко приходится разочаровываться в друзьях. Тебе известно, что такое грубость и предательство. Несмотря на то что ты ведешь себе достойно, твои друзья часто незаслуженно обижают тебя. А все потому, что ты слишком доверчива, открыта и наивна. В людях для тебя более важными оказываются положительные качества характера. А вот отрицательные ты стараешься не замечать.

Тебя можно назвать дружелюбным человеком. Ты любишь шумные компании и новые знакомства. Последние, к сожалению, не всегда можно назвать хорошими, поскольку ты плохо разбираешься в людях и тебе нужно некоторое время на то, чтобы понять, что собой представляет тот или иной человек.

Для того чтобы избежать неприятностей и разочарования, постарайся научиться быть более осторожной и внимательной. Не следует полностью доверять даже тем, кого ты искренне считаешь своими друзьями.

*От 12 до 18 баллов.* Следует отметить, что ты умеешь выбирать друзей. Тебе известно, что они бывают разными: одни — преданными, другие — не очень… Ты общительна и у тебя много хороших знакомых. Однако настоящая подруга, которой ты можешь довериться и быть с ней откровенной, у тебя может быть только одна.

Ты осторожна в выборе друзей. Твою дружбу нужно заслужить. Человека, знающего множество веселых анекдотов и умеющего стильно одеваться, но не наделенного такими качествами, как отзывчивость, доброта и честность, ты вряд ли назовешь своим другом.

Однако люди, страдающие вечной депрессией, также никогда не станут твоими друзьями. Оценивая нового знакомого, ты руководствуешься лишь собственным мнением, отвергая глупые сплетни и домыслы окружающих.

*От 19 до 25 баллов. Т*ы любишь похвалиться тем, что у тебя много друзей. Однако порой ты сама бываешь не столь уверенной в справедливости такого утверждения. Ведь настоящих друзей много не бывает! Знакомясь с кем-то, ты всякий раз думаешь, что

это надолго. Однако пустяковая ссора нередко оказывается причиной разрушения дружбы. Но ты не особенно печалишься по этому поводу. Ведь ты уверена в том, что пройдет день-другой, и у тебя появится новая подруга.

Для того чтобы стать настоящим другом, тебе нужно научиться быть терпеливее и доброжелательнее к тем, кого ты называешь своими друзьями и подругами. Тогда и окружающие будут отвечать тебе тем же.

# Добрая ли ты

Тебе хорошо известно, что главной причиной ссор между людьми зачастую становятся тривиальная злость и недоброжелательность. Прежде чем требовать от окружающих понимания и участия, попробуй измениться сама. Будь более доброй и снисходительной по отношению к любимым и дорогим для тебя людям. А для начала пройди тест, который поможет тебе выяснить, можно ли тебя назвать добрым человеком.

За каждый положительный ответ на вопросы 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9 и за каждый отрицательный ответ на вопросы 5, 6, 10 начисляй по 1 баллу.

1. Предположим, у тебя появилась большая сумма денег. Сможешь ли ты истратить ее на приобретение подарков для друзей и родственников?

А. Да.

Б. Нет.

2. Всегда ли ты внимательно выслушиваешь подруг, рассказывающих о своих несчастьях?

А. Да.

Б. Нет.

3. Если твоя лучшая подруга плохо играет в шахматы, поддашься ли ты ей, чтобы не обидеть ее?

А. Да.

Б. Нет.

4. Ты всегда говоришь окружающим комплименты, рассказываешь им веселые истории или анекдоты, чтобы поднять им настроение?

А. Да.

Б. Нет.

5. Нравятся ли тебе истории в стиле черного юмора?

А. Да.

Б. Нет.

6. Можно ли тебя назвать злопамятным человеком?

А. Да.

Б. Нет.

7. Ты всегда внимательно выслушиваешь собеседника, даже

если тема разговора тебя мало интересует?

А. Да.

Б. Нет.

8. Ты всегда выслушиваешь мнение оппонента во время спора?

А. Да.

Б. Нет.

9. Стараешься ли ты выполнять просьбы окружающих?

А. Да.

Б. Нет.

10. Можешь ли ты подшутить даже над самой лучшей подругой, чтобы развеселить свою компанию.

А. Да.

Б. Нет.

***Результаты***

*Менее 4 баллов.* Тебя нельзя назвать добрым человеком. Даже в отношениях с близкими друзьями и родственниками ты чаще всего недоброжелательна. Если ты хочешь иметь больше друзей, стань несколько добрее и отзывчивее.

*От 4 до 8 баллов.* Ты весьма разборчива в проявлении таких качеств, как доброта и заботливость. Одним ты готова оказать помощь всегда, другим же — никогда.

*Более 8 баллов.* Ты общительна и доброжелательна. Окружающие ценят тебя именно за твою отзывчивость и доброту. У тебя много друзей и ты готова всем прийти на помощь в трудную минуту.

# Твоя самооценка

1. Когда ты проходишь мимо витрины, смотришь ли на свое отражение?

А. У меня нет такой привычки (0 баллов).

Б. Всегда так делаю, чтобы знать, как выгляжу со стороны (3 балла).

В. Смотрю только в том случае, если надела новую вещь (5 баллов).

2. Тебе неправильно отсчитали сдачу при покупке. Как ты поступишь?

А. Вежливо попрошу продавца пересчитать деньги (5 баллов).

Б. Не решусь на замечание и уйду из магазина (0 баллов).

В. Буду в резкой форме требовать от продавца сдачу (3 балла).

3. Как ты одеваешься?

А. Стараюсь покупать самую модную одежду, чтобы не отставать от других (5 баллов).

Б. Предпочитаю просторную одежду, чтобы она скрывала недостатки моей фигуры (0 баллов).

В. Ношу только такую одежду, которая мне идет и в которой мне удобно (3 балла).

4. Если подруга говорит, что ты плохо выглядишь, и спрашивает, не заболела ли ты, что ты почувствуешь?

А. Обижусь на нее, а настроение будет испорчено на весь день (0 баллов).

Б. Не придам значения ее словам, постараюсь сразу же забыть об услышанном (5 баллов).

В. Соглашусь с ней и постараюсь объяснить ей причину своего нездорового вида (3 балла).

5. Мальчик, о котором ты мечтаешь, стал оказывать знаки внимания твоей подруге. Какие эмоции у тебя это вызовет?

А. Я стану ей завидовать (3 балла).

Б. Сильно разозлюсь и буду строить планы мести (0 баллов).

В. Я пойму, что моя подруга очень хорошая девочка и достойна внимания мальчиков (5 баллов).

6. При покупке обновки спрашиваешь ли ты мнения своих родных и подруг о твоем новом наряде?

А. Нет, я и так знаю, что мне идет, а что нет (5 баллов).

Б. Всегда (0 баллов).

В. Спрашиваю, но только, когда я должна особенно хорошо выглядеть, например перед свиданием (3 балла).

7. С кем в классе ты поддерживаешь дружеские отношения?

А. Со всеми (5 баллов).

Б. С некоторыми девочками (0 баллов).

В. Практически со всеми (3 балла).

8. Подруги принесли в школу журнал мод и с интересом рассматривают его. Что будешь делать ты?

А. Даже не взгляну, так как модная одежда мне не по карману (0 баллов).

Б. Обязательно присоединюсь к ним, мне очень интересно, что сейчас модно (5 баллов).

В. Внимательно просмотрю журнал и в ближайшее время куплю или сошью себе что-нибудь новенькое (3 балла).

9. Когда ты помогла однокласснику решить контрольную работу, он изумился твоим способностям. Что ты почувствуешь в этот момент?

А. Меня это очень удивит, так как я никогда не блистала знаниями, просто хорошо поняла материал (0 баллов).

Б. Искренне поблагодарю за похвалу (5 баллов).

В. Улыбнусь и ничего ему не отвечу (3 балла).

10. У твоей подруги возникла проблема. Поможешь ли ты ей?

А. Я всегда рада помочь (5 баллов).

Б. Сама не слушаю чужих советов и не даю их никому (0 баллов).

В. Помогу, если это в моих силах (3 балла).

## *Результаты*

*Менее 16 баллов.* У тебя заниженная самооценка. Ты считаешь себя непривлекательной и неинтересной, поэтому испытываешь трудности в общении с окружающими. Твоя главная проблема заключается в том, что ты не любишь себя. Измени отношение к себе, найди привлекательные черты внешности и характера, посоветуйся с психологом.

*От 17 до 34 баллов.* Хотя ты и понимаешь, что в жизни белые

полосы чередуются с черными, тебе бывает очень плохо, и ты не рада сама себе. Не забывай, что невезение и неудачи — это временные явления. Поэтому гони от себя тоску и грусть, и все будет хорошо, поверь!

*От 35 до 50 баллов.* Ты вполне довольна собой и жизнью и реально оцениваешь свои плюсы и минусы. Так что с тобой все в порядке.

# Уверена ли ты в себе

1. Если бы тебе предложили прыгнуть в воду с обрыва с помощью «тарзанки», как бы ты отреагировала?

А. Дала бы согласие, потому что обожаю экстрим (5 баллов).

Б. Согласилась бы, но только для того, чтобы не прослыть трусихой (3 балла).

В. Отказалась бы наотрез, так как считаю эту затею очень опасной (0 баллов).

2. В класс пришел новенький, который очень тебе понравился. Пригласишь ли ты его на свой день рождения?

А. Нет, боюсь выглядеть смешно, если он откажется от приглашения (0 баллов).

Б. Обязательно приглашу, а если придет, это станет для меня лучшим подарком (5 баллов).

В. Приглашу, но сначала попробую познакомиться с ним поближе (3 балла).

3. Подруга пригласила тебя в компанию к своим друзьям, согласишься ли ты пойти на прогулку?

А. Мне нравится заводить новые знакомства, поэтому я приму ее приглашение (5 баллов).

Б. Нет, потому что я неуютно себя чувствую в незнакомой компании (0 баллов).

В. Соглашусь только из уважения к подруге (3 балла).

4. Какой наряд ты выберешь к предстоящему празднику в школе?

А. Куплю новый, модный и дорогой (5 баллов).

Б. Выберу вещь в своем гардеробе, в которой чувствую себя наиболее привлекательной (3 балла).

В. Пойду в повседневной одежде (0 баллов).

5. На уроке учитель предлагает выполнить дополнительное, особо трудное задание. Что ты будешь делать?

А. Откажусь, потому что могу с ним и не справиться (0 баллов).

Б. Обязательно возьмусь за решение — а вдруг сумею выполнить (5 баллов).

В. Рискну попробовать (3 балла).

6. Умеешь ли ты плавать?

А. Нет (0 баллов).

Б. Да, но боюсь заплывать далеко (3 балла).

В. Очень хорошо плаваю и совсем не боюсь воды (5 баллов).

7. За праздничным столом в гостях тебе забыли дать кусок торта. Как ты себя поведешь?

А. Буду ждать в надежде, что хозяйка сама заметит свою оплошность (3 балла).

Б. Вежливо дам знать о том, что меня обделили (5 баллов).

В. Молча буду пить чай без торта (0 баллов).

8. Участвуешь ли ты в школьных мероприятиях?

А. Всегда и во всех (5 баллов).

Б. Участвую только тогда, когда об этом просит учитель (3 балла).

В. Нет, потому что боюсь выступать перед публикой (0 баллов).

9. Тебе очень нравится один мальчик. Сможешь ли ты прямо сказать ему об этом?

А. Нет, я буду ждать, что он сам обратит на меня внимание (0 баллов).

Б. Смогу, но только в шутливой форме и при подходящих обстоятельствах (3 балла).

В. Я обязательно скажу ему об этом, но только устрою все оригинально, чтобы понравилось (5 баллов).

10. Ты поссорилась с лучшей подругой из-за какой-то ерунды. Сможешь первой пойти на примирение?

А. Никогда, потому что она виновата. Пусть сама ищет пути подхода ко мне (0 баллов).

Б. Да, я всегда стараюсь первой мириться, потому что не выношу конфликтов (5 баллов).

В. Как только представится удобный случай, постараюсь выяснить с ней отношения (3 балла).

## ***Результаты***

*Менее 16 баллов.* Ты весьма неуверенная в себе девочка, и в этом причина твоих неудач. Не бойся проявить себя. Попробуй хоть в чем-нибудь отличиться перед окружающими. Поверь, они оценят твои усилия. Но даже если этого и не произойдет, оцени их сама и стань уверенней в себе.

*От 17 до 34 баллов.* Ты ощущаешь уверенность или неуверенность в разных ситуациях. Кроме того, это в значительной мере зависит от твоего внутреннего настроя. Поэтому не обращай внимания на мнение окружающих, ничего не бойся и старайся в любой ситуации отстаивать свою точку зрения и всегда быть самой собой.

*От 35 до 50 баллов.* У тебя всегда и обо всем есть собственное мнение. Ты умеешь быть собранной в самой критической ситуации и почти всегда предлагаешь свой вариант решения. Переубедить тебя практически невозможно. Ты не терпишь критики в свой адрес. Попробуй задуматься о том, что чрезмерная самоуверенность может сыграть с тобой злую шутку.

# Можно ли тебя переубедить

1. Вы договорились встретиться с подругой, но она сильно опоздала, объяснив это транспортными проблемами. Поверишь ли ты ей?

А. Поверю, она никогда не обманывала меня (0 баллов).

Б. Не хочу ссоры, поэтому сделаю вид, что поверила (3 балла).

В. Не поверю и скажу об этом вслух (6 баллов).

2. В транспорте вы с подругой оживленно обсуждаете прошедшую вечеринку. Пожилая женщина просит вас разговаривать потише. Как ты себя поведешь?

А. Замолчу, чтобы не нарываться на конфликт (3 балла).

Б. Буду говорить тише (6 баллов).

В. Сделаю вид, что я не слышала замечания, и буду продолжать разговор также громко (0 баллов).

3. Во время обеда в школьной столовой тебя невежливо попросили уступить очередь. Как ты отреагируешь?

А. Пропущу слова мимо ушей (3 балла).

Б. Молча подвинусь (6 баллов).

В. Не двинусь с места и наговорю гадостей в ответ (0 баллов).

4. Большая часть класса собралась сбежать с урока. Последуешь ли ты за одноклассниками?

А. Разумеется, я пойду за большинством (0 баллов).

Б. Сбегу только в том случае, если уйдут все (3 балла).

В. Нет, я не хочу неприятностей (6 баллов).

5. Мальчик, который тебе давно нравится, вдруг при всех затеял с тобой спор на щекотливую тему. Как ты отнесешься к этому?

А. Мне будет очень неловко перед всеми, и я соглашусь с его мнением (0 баллов).

Б. Он смутит меня, но я найду в себе силы отстоять свою точку зрения (6 баллов).

В. С удовольствием поспорю с ним, а потом соглашусь с его словами (3 балла).

6. На свое первое свидание ты опоздала на 5 минут, а когда пришла, оказалось, что его еще нет. Что ты сделаешь?

А. Подумаю, что его задержали важные обстоятельства, и

подожду его (6 баллов).

Б. Дождусь и выскажу ему, что так поступать просто неприлично (3 балла).

В. Если я приду и увижу, что его нет, сразу уйду (0 баллов).

7. Учитель писал на доске и сделал ошибку. Обратишь ли ты на это внимание вслух?

А. Обязательно (0 баллов).

Б. Промолчу (6 баллов).

В. Учителю не скажу, а ребятам расскажу на перемене (3 балла).

8. Твои подруги начали курить и предлагают тебе сигарету. Как ты поступишь?

А. Я откажусь. Мне дорого свое здоровье (6 баллов).

Б. Хочу попробовать. Должна же я знать, что это такое (0 баллов).

В. Я откажусь, потому что боюсь гнева родителей (3 балла).

## ***Результаты***

*Менее 24 баллов.* Тебя легко переубедить. Ты очень быстро принимаешь мнение собеседника как свое собственное. Ты сдаешься при самом легком давлении.

В связи с этим тебе нужно хорошо задуматься над тем, как научиться отстаивать свои убеждения. Перед ответственным разговором попробуй проигрывать всевозможные варианты, заранее подбирая слова и аргументы.

*От 25 до 33 баллов.* Собеседнику придется немало попотеть, чтобы доказать тебе свою правоту. Ты нелегко расстаешься со своими убеждениями и часто остаешься при своем мнении.

Ты уверена в себе и не привыкла менять свою позицию, даже если твоя неправота стала очевидной.

*От 34 до 48 баллов.* Ничто не может повлиять на твои взгляды на жизнь. Ты безоговорочно отметаешь любое мнение, противоположное твоему. Хорошо, что ты не идешь на поводу у других, но плохо то, что ты не ищешь в их замечаниях рациональное зерно. Постарайся все же прислушиваться к окружающим тебя людям.

# Как ты выбираешь друзей

1. Ты перешла в новую школу. С кем ты постараешься наладить отношения в первую очередь?

А. С самой симпатичной девочкой в классе (1 балл).

Б. Выберу самую тихую девочку и сяду с ней за одну парту. Попытаюсь узнать от нее все о классе (3 балла).

В. Буду ждать, когда кто-нибудь проявит ко мне интерес (2 балла).

2. Как ты будешь вести себя в незнакомой компании?

А. Буду сидеть тихо в уголке и стараться быть незаметной (1 балл).

Б. Буду одинаково приветлива со всеми (2 балла).

В. Постараюсь привлечь к себе внимание окружающих (3 балла).

3. Тебе купили самое модное платье. Как ты поступишь?

А. Надену платье на ближайшую вечеринку. Пусть все видят (3 балла).

Б. Никогда не надену его, так как не хочу выделяться (1 балл).

В. Дождусь момента, когда многие будут ходить в подобных нарядах (2 балла).

4. Что для тебя в дружбе самое важное?

А. Духовная близость и готовность прийти на помощь (2 балла).

Б. Желание иметь рядом надежное плечо (1 балл).

В. Желание блистать на фоне кого-то попроще (3 балла).

5. Кого бы ты хотела считать своим другом?

А. Известного, популярного человека (3 балла).

Б. Несчастного и некрасивого человека, который очень во мне нуждается (1 балл).

В. Самого обычного человека (2 балла).

6. Как тебе хочется проводить выходной день?

А. В веселой компании (3 балла).

Б. Вдвоем с подругой (2 балла).

В. Люблю сидеть дома одна и читать интересную книгу (1 балл).

## *Результаты*

*От 6 до 8 баллов.* Ты не веришь в то, что сама можешь стать популярной личностью, поэтому стараешься дружить с лидерами, чтобы греться в лучах их славы и с их помощью выбираться из тени.

*От 9 до 13 баллов.* Ты не любишь перемен в жизни и выбираешь друга-единомышленника. Основой всех твоих взаимоотношений с друзьями является духовная близость.

*От 14 до 18 баллов.* Ты привыкла к тому, что вокруг тебя постоянная свита. Но свита может и сбросить королеву с пьедестала. Будь внимательна при выборе друзей. У тебя их много, но настоящего нет ни одного.

# Зависит ли твое поведение от мнения окружающих

1. Ты пришла на школьную дискотеку в модном платье. Твоя подруга поморщилась и сказала, что оно тебе не идет. Что ты будешь делать?

А. Побегу домой переодеваться (1 балл).

Б. Проигнорирую ее замечание, так как она просто завидует (3 балла).

В. Подойду к зеркалу, чтобы убедиться, что у меня все в порядке (2 балла).

2. Тебе понравился мальчик, над которым все в классе смеются. Как ты себя поведешь при этом?

А. Мне никогда не понравится такой мальчик (1 балл).

Б. Буду встречаться с ним украдкой (2 балла).

В. Буду общаться с ним при всех, наперекор общему мнению (3 балла).

3. Родители собираются купить тебе ко дню рождения новый костюм. Какой ты хочешь?

А. Самый модный (3 балла).

Б. Как у моей подруги (1 балл).

В. Который мне пойдет и какой я ни у кого не видела (2 балла).

4. У вас новый учитель. Весь класс невзлюбил его и постоянно срывает уроки. Как ведешь себя ты в этой ситуации?

А. Буду действовать вместе со всеми, хотя и не испытываю ненависти к учителю (1 балл).

Б. Так ему и надо (2 балла).

В. Постараюсь доказать одноклассникам, что учитель не так уж и плох (3 балла).

5. У тебя не очень стройные ноги. Осмелишься ли ты носить мини-юбку?

А. Никогда (1 балл).

Б. Спрошу у подруг, как они оценивают мои ноги (2 балла).

В. Мне безразлично, какие у меня ноги, все равно буду носить мини (3 балла).

6. Все девочки в классе с ума посходили, изучая гороскопы.

Как ты отреагируешь на их увлечение?

А. Постараюсь понять, что же там интересного (2 балла).

Б. Считаю гороскопы полным бредом (3 балла).

В. Тоже увлекусь (1 балл).

## *Результаты*

*Менее 6 баллов.* Твоя неуверенность в себе очень мешает жить. Избавляйся от своих комплексов, и поскорее.

*От 7 до 12 баллов.* Ты вполне уверена в себе, но и к чужому мнению прислушиваешься.

*От 13 до 18 баллов.* С тобой просто невозможно общаться. Ты не признаешь ничьих суждений и взглядов, руководствуясь пословицей «Существует 2 мнения: первое — мое, второе — неправильное».

Чтобы не оказаться в полном одиночестве, посоветуйся с психологом.

# Конфликтная ли ты личность

1. В классе разгорелся спор, который совершенно тебя не касается. Как ты себя поведешь?

А. Не буду вмешиваться (3 балла).

Б. Встану на сторону большинства (2 балла).

В. Вмешаюсь и буду отстаивать свое мнение по данному поводу (1 балл).

2. Критикуешь ты своего друга при посторонних?

А. Никогда (3 балла).

Б. Критикую, если зла на него (2 балла).

В. Можно и покритиковать (1 балл).

3. Тебе не понравился план проведения праздника, предложенный друзьями. Что ты будешь делать?

А. Предложу свой план (1 балл).

Б. Вмешаюсь только в том случае, если меня поддержит еще кто-нибудь (2 балла).

В. Мне безразлично, по какому плану пройдет праздник (3 балла).

4. Нравится ли тебе спорить с друзьями?

А. Вступаю в спор только по принципиальным вопросам (3 балла).

Б. Считаю возможным спорить только с теми людьми, которые не обижаются (2 балла).

В. Готова спорить при первом же случае со всеми и обо всем (1 балл).

5. Ты стоишь в очереди за билетами на концерт и видишь, как один человек нагло подходит к кассе и берет билеты без очереди. Как ты отреагируешь?

А. Буду возмущаться вслух (2 балла).

Б. Я возмущена, но промолчу (3 балла).

В. Устрою скандал и постараюсь тоже купить билеты без очереди (1 балл).

6. Твоя мама купила без тебя платье, которое тебе не очень понравилось. Что ты скажешь маме?

А. Что я очень рада подарку и обязательно буду носить его (3 балла).

Б. Что это полная безвкусица, но буду носить, если мама его

переделает (2 балла).

В. Скажу маме, что не стоило тратить на меня столько денег, что я вполне обойдусь без этого платья (1 балл).

7. Тебя обсчитали в магазине. Как ты себя поведешь при этом?

А. Вежливо попрошу пересчитать сумму (3 балла).

Б. Промолчу и уйду (2 балла).

В. Устрою скандал (1 балл).

8. Ты споришь с подругой и в душе соглашаешься с ее доводами. Что ты скажешь вслух?

А. Прекращу спор и скажу, что я не права (3 балла).

Б. Признаю ее правоту, скрепя сердце (2 балла).

В. Ни за что не признаюсь, что согласна с ней (1 балл).

9. Ты пришла из школы усталая, а мама просит тебя срочно помыть пол. Как ты поступишь?

А. Без пререканий вымою пол (3 балла).

Б. Скажу, что я очень устала и помою пол, но только позже (2 балла).

В. Скажу, что после такого тяжелого дня меня нельзя заставлять заниматься физической работой (1 балл).

10. После конфликта с подругой или родителями кто первый идет на примирение, ты или они?

А. Я (3 балла).

Б. Иногда я, а иногда они (2 балла).

В. Никогда не мирюсь первой (1 балл).

## ***Результаты***

*Менее 11 баллов.* Ты очень конфликтный человек, не умеешь приспосабливаться и идти на компромисс. Более того, ты сама ищешь повод для споров, скандалишь и навязываешь свое мнение собеседникам. Недалек тот день, когда все будут считать тебя настоящей скандалисткой. Если тебе обидно, старайся стать терпимее и внимательнее при общении с окружающими.

*От 12 до 21 балла.* Ты чересчур мягкий человек, уступаешь всем и во всем, избегая малейших споров. Если спор все же начался, ты постараешься со всем согласиться, чтобы прекратить его. Ты очень хочешь быть приятной и полезной, но это не всем и

не всегда нужно. Ты не очень уверенный в себе человек, наверное, поэтому и не любишь спорить. Если ты будешь хотя бы немного уважать себя, то сможешь в дальнейшем стать сильным человеком.

*От 22 до 30 баллов.* Ты уверена в себе и очень тактична в общении. В спор ты вступаешь только в том случае, если считаешь нужным. Ты будешь отстаивать свое мнение даже тогда, когда рискуешь потерять хорошие отношения с людьми. Ты никогда не откажешься от своих взглядов, чего бы это ни стоило, поэтому люди тебя и уважают.

# Что мешает тебе быть счастливой

Узнай, что же мешает тебе быть счастливой, согласившись или не согласившись с предложенными ниже утверждениями.

1. Ты не пойдешь одна в кино (театр) на любимый фильм (спектакль), лучше останешься дома.

2. Ты не можешь долго сидеть на одном месте, тебе нужно постоянно двигаться.

3. Ты лидер в своей компании и не собираешься никому уступать свое место.

4. Тебе не нравятся люди, которые, не имея собственного мнения, соглашаются со всеми и во всем.

5. Первые 2 месяца летних каникул ты наслаждаешься свободой, а в августе начинаешь тосковать по школе и одноклассникам.

6. Ты и твои подруги обожаете включать музыку на полную мощность, прыгать и веселиться.

7. Хорошее настроение не позволяет тебе долго спать даже в выходной день. Ты полна энергии и жажды деятельности.

8. Ты предпочитаешь командные виды спорта, а индивидуальные состязания нагоняют на тебя скуку.

9. Тебя раздражает, когда взрослые подробно рассказывают тебе о твоих обязанностях и поручениях, хотя ты и сама прекрасно знаешь, что нужно делать.

10. Ты не представляешь свою жизнь без мобильного телефона, звонков и SMS-сообщений от друзей.

11. Учитель по математике поставил тебе в дневник двойку и написал, что ты невнимательна на уроках. Ты считаешь это несправедливым, так как тебе не нравится, как учитель объясняет новый материал.

12. Ты не любишь пустое времяпровождение, поэтому всегда заранее планируешь весь день.

13. Ты считаешь, что оказаться одной на необитаемом острове после кораблекрушения хуже, чем сразу погибнуть.

14. Ты просто не переваривaешь скучных и бескомпромиссных педагогов.

15. Ты не можешь представить, как работают натурщицы, сидя в одной позе по нескольку часов.

16. Ты не любишь выходные, потому что в такие дни часто остаешься одна дома.

17. На экзамене или при ответе на уроке ты соглашаешься на четверку, потому что боишься опозориться, не ответив на дополнительные вопросы для пятерки.

18. У тебя напряженные отношения с отцом, потому что он не считается с твоим мнением.

19. Если подруга попросит тебя помочь с ремонтом в ее комнате, ты сразу же согласишься.

20. Самое страшное в конфликте с родителями заключается в том, что они не хотят слушать твои объяснения.

21. Ты не любишь, когда мама убирается в твоей комнате, потому что после этого ты ничего не можешь найти.

***Результаты***

Если ты ответила положительно на 4 и более из вопросов 3, 4, 9, 11, 14, 18, 20, 21, ты весьма свободолюбивая и независимая личность. У тебя есть собственное мнение по каждому вопросу, и ты знаешь свои права. Чужое мнение волнует тебя только тогда, когда совпадает с твоим. Может быть, в тебе крепко сидит дух противоречия. Если это так, тебе следует хорошо подумать над этим, чтобы не создавать в дальнейшем своим поведением конфликтных ситуаций.

Если ты ответила положительно на 4 и более из вопросов 1, 6, 8, 10, 13, 17, ты просто не представляешь себя вне своей компании. Одиночество для тебя непереносимо. Тебе нужно,

чтобы в общественном месте тебя всегда кто-либо сопровождал. Только в компании ты чувствуешь себя уверенно и можешь веселиться. Ты должна научиться проводить время с пользой и не только в обществе друзей и подружек: есть много дел, которые можно и нужно делать одной.

Если ты положительно ответила на 4 и более из вопросов 2, 5, 7, 12, 15, 16, 19, тебя можно считать очень активной личностью. Для тебя отдых на диване — сущее наказание. Тебе больше по душе походы, прогулки и экскурсии.

Если ты вынуждена провести целый день дома, это просто катастрофа. С твоей неуемной энергией тебе очень сложно заставить себя готовиться к экзаменам, проявляя терпение и усидчивость. Но все же постарайся воспитывать в себе эти полезные качества.

# Кокетка ли ты

1. Ты предлагаешь пойти в кино на мелодраму, а он — на боевик. Что ты ему скажешь?

А. «Если ты не хочешь идти со мной, значит, ты меня не любишь!» (10 баллов).

Б. «Если пойдешь со мной, я тебя сама пять раз нежно поцелую!» (15 баллов).

В. «Если ты не пойдешь со мной, я обижусь!» (20 баллов).

Г. Ничего не скажу (5 баллов).

2. В твой класс пришел новенький мальчик, который сразу тебе понравился. Что ты будешь делать?

А. Буду ходить за ним по пятам (10 баллов).

Б. Сяду с ним за одну парту (20 баллов).

В. Да, он нравится мне, но я очень занята, чтобы что-то делать (5 баллов).

Г. Постараюсь дать ему понять о своей симпатии (15 баллов).

3. Ты проходишь мимо компании парней, среди которых и тот, кто тебе нравится больше всех на свете. Как ты себя поведешь?

А. Распрямлюсь и с высоко поднятой головой пройду мимо (15 баллов).

Б. Сверну с этой дороги и обойду их стороной (5 баллов).

В. Пойду как можно медленнее, а поравнявшись, пошлю ему свою самую очаровательную улыбку (20 баллов).

Г. Пройду мимо быстрым шагом, не поднимая глаз (10 баллов).

4. Ты споткнулась и упала как раз в тот момент, когда поравнялась с парнем, который тебе нравится. Как ты попробуешь исправить положение?

А. Чертыхаясь про себя и проклиная свою неловкость, постараюсь побыстрее «слинять» оттуда (5 баллов).

Б. Встану, отряхнусь и пошлю ему влюбленный взгляд (15 баллов).

В. Буду лежать на земле и ждать от парней помощи (20 баллов).

Г. Мне будет стыдно, я покраснею, неловко поднимусь и уйду, стараясь, чтобы он меня не узнал (10 баллов).

5. Твой парень уже давно просит подарить ему твою

фотографию. Какую ты выберешь?

А. Ту, на которой я в купальнике (20 баллов).

Б. Портретный снимок в парадно-выходном наряде (5 баллов).

В. Выберу ту фотографию, на которой я красиво улыбаюсь (10 баллов).

Г. Дам ему альбом и попрошу его самого выбрать ту, которая ему понравится (15 баллов).

6. Ты стоишь в городском парке в очереди за билетами на аттракционы.

Вдруг ты обнаружила, что забыла кошелек дома. Что ты будешь делать?

А. Поругаюсь с контролером, если не удастся проникнуть к цели (10 баллов).

Б. Попытаюсь прорваться на аттракцион, задобрив контролера комплиментами (15 баллов).

В. Попрошу мужчин, стоящих в очереди, чтобы они выручили бедную школьницу (20 баллов).

Г. Горестно повздыхаю и отправлюсь домой (5 баллов).

7. На школьной дискотеке тебя пригласил на медленный танец тот, в кого ты давно влюблена. Как ты себя поведешь?

А. Радостно улыбнусь (15 баллов).

Б. Это не может быть правдой. Я откажусь, чтобы он не мог надо мной посмеяться (5 баллов).

В. Я приму приглашение, но буду очень волноваться (10 баллов).

Г. Пойду с ним и использую танец, чтобы прижаться к нему и пронзить его своим взглядом (20 баллов).

8. Как ты относишься к Клаудии Шиффер?

А. Она мне не нравится (5 баллов).

Б. Она — супермодель с обалденной фигурой и внешностью (15 баллов).

В. Вот бы мне стать на нее похожей (20 баллов).

Г. Она настолько красива, что мне до нее просто не дотянуться (10 баллов).

9. Ты сидишь за стойкой бара, а бармен начал оказывать тебе знаки внимания. Он просто не спускает с тебя глаз. Как ты себя поведешь?

А. Сама буду смотреть на него пристальным взглядом (20 баллов).

Б. Фыркну и отвернусь (5 баллов).

В. Улыбнусь ему и спрошу, почему он так смотрит на меня (15 баллов).

Г. Постреляю глазками, но не больше (10 баллов).

10. На вечеринке тебе очень понравился один мальчик, который почти не танцует. Отважишься ли ты пригласить его на медленный танец?

А. Нет, наверное, не решусь (5 баллов).

Б. Сначала приглашу 2–3 других парней, а потом его (20 баллов).

В. Отважилась бы, но считаю, что это просто неприлично (10 баллов).

Г. Обязательно приглашу и заведу разговор (15 баллов).

11. Твой парень решил познакомить тебя со своими родителями. Как ты себя поведешь?

А. Буду скромничать (15 баллов).

Б. Буду молчать, чтобы чего-нибудь не ляпнуть (5 баллов).

В. Буду преданно смотреть на парня весь вечер, доказывая этим, как я сильно люблю его (10 баллов).

Г. Постараюсь найти в его папе поддержку и понимание (20 баллов).

12. Твоя семья переехала, и ты попала в новую школу. На что ты в первую очередь обратишь внимание в твоем новом классе?

А. На симпатичных мальчиков (20 баллов).

Б. На порядок в классе (5 баллов).

В. Выберу себе место на первой парте (15 баллов).

Г. Посмотрю на девчонок и трезво оценю свои шансы на успех у мальчишек (10 баллов).

13. Каждая девочка должна одеваться стильно, а какой стиль у тебя?

А. Я всегда ношу только то, что мне идет (15 баллов).

Б. Обожаю джинсовую одежду (10 баллов).

В. Люблю носить длинные юбки. Мне в них спокойно и комфортно (5 баллов).

Г. Всегда хожу в мини. Наверное, поэтому парни ко мне и липнут (20 баллов).

14. Ты начала целоваться со своим парнем. Кто чаще настаивает на поцелуе — ты или он?

А. Всегда он (5 баллов).

Б. Я сама пристаю к нему, а ему это очень нравится (20 баллов).

В. По-разному, но мы всегда целуемся, когда нам этого хочется (15 баллов).

Г. Я стесняюсь просить его об этом, поэтому всегда жду, когда он захочет меня поцеловать (10 баллов).

15. Ты давно встречаешься с парнем, и вы любите друг друга. Вдруг в вашей компании появился мальчик, который тебе понравился. Будешь ли ты кокетничать с ним?

А. Постараюсь влюбить его в себя (20 баллов).

Б. Мне это не нужно, я люблю своего парня (10 баллов).

В. У меня много друзей среди мальчиков, а теперь будет еще и этот (15 баллов).

Г. Если и буду с ним общаться, то только в компании, где будет и мой парень (5 баллов).

16. В твоем классе есть очень красивая девочка. За ней «бегают» все мальчишки. Как ты к ней относишься?

А. Везет же некоторым (5 баллов).

Б. Да и нет в ней ничего такого, я тоже мальчикам нравлюсь (20 баллов).

В. Она просто больная — не может мимо парня пройти. Ей нужно, чтобы каждый в нее влюблялся (10 баллов).

Г. Я тоже могу очаровать любого парня, было бы только желание (15 баллов).

## *Результаты*

*От 80 до 135 баллов.* Ты не видишь смысла в кокетстве, поэтому не любишь флиртовать. Ты думаешь, что тебя все равно заметят, оценят и полюбят. Но ты часто забываешь о своем внешнем виде, а вместе с ним о женственности и легком флирте.

*От 140 до 200 баллов.* У тебя заниженная самооценка. Тебе кажется, что любить могут только признанных красавиц. Но ведь ты — само очарование! Поэтому, если тебе понравился мальчик, пускай в ход все, что можно. Немного кокетства — и он твой!

*От 205 до 270 баллов.* Ты стала настоящей кокеткой и с легкостью можешь покорить сердце любого молодого человека. Тебе очень нравится ощущать свою притягательную силу, но ты ею не злоупотребляешь. Если у тебя уже есть парень, остальные

тебя просто не интересуют.

*От 275 до 320 баллов.* В своем кокетстве ты переходишь границы дозволенного. Объектами твоего внимания становятся все лица мужского пола. Тебя привлекают даже папы твоих подруг. Каждого поклонника у своих ног ты расцениваешь как очередную победу. Остановись, подумай и умерь свой пыл!

# Умеешь ли ты общаться

Окружающие часто не понимают тебя? Из-за этого ты нередко оказываешься в конфликтных ситуациях, разрешить которые не в силах? Представленный ниже тест поможет тебе определить уровень собственной конфликтности. Возможно, проанализировав его результаты, ты сможешь изменить себя и свое отношение к людям и станешь более дружелюбной и открытой.

Ответь на все вопросы и после этого подсчитай полученное число баллов.

1. После ссоры с подругой или родителями ты первой предлагаешь примирение?

А. Всегда (1 балл).

Б. В некоторых случаях (2 балла).

В. Никогда (3 балла).

2. Что ты делаешь, попав в затруднительное положение?

А. Внутренне сжимаюсь (2 балла).

Б. Я абсолютно спокойна (1 балл).

В. Начинаю активно действовать (3 балла).

3. Какой, по твоему мнению, друзья и близкие считают тебя?

А. Излишне самоуверенной, гордой и заносчивой (3 балла).

Б. Доброй и отзывчивой (2 балла).

В. Уравновешенной и самостоятельной (1 балл).

4. Учитель предлагает тебе ответственное задание, при выполнении которого тебе придется командовать одноклассниками. Что ты сделаешь?

А. Соглашусь выполнить задание с некоторым беспокойством (2 балла).

Б. Соглашусь, не раздумывая (3 балла).

В. Категорически откажусь, поскольку хочу жить спокойно (1 балл).

5. Твой одноклассник без разрешения взял ручку с твоего стола. Как ты поступишь?

А. В категоричной форме выскажу ему все, что думаю о нем (3 балла).

Б. Заставлю положить ручку на прежнее место (2 балла).

В. Участливо поинтересуюсь, не нужно ли ему что-либо еще (1 балл).

6. Как ты поступишь, если подруга или друг задержались и опоздали на встречу?

А. Постараюсь выяснить причину опоздания (2 балла).

Б. Спрошу: «Где тебя носило?!» (3 балла).

В. Скажу, что начала волноваться по поводу опоздания (1 балл).

7. Как ты ведешь себя, участвуя в эстафете на уроке физкультуры?

А. Во что бы то ни стало стараюсь обогнать лидера (2 балла).

Б. Бегу медленно, поскольку мне безразлично, что кто-то обгоняет меня (1 балл).

В. Буду бежать изо всех сил, чтобы обогнать всех и придти к финишу первой (3 балла).

8. Каковы твои взгляды на жизнь?

А. Гармоничные и сбалансированные (2 балла).

Б. Легковесные (1 балл).

В. «Жесткие» и суровые (3 балла).

9. Несмотря на все старания, тебе не удалось достичь цели. Что ты будешь делать?

А. Постараюсь найти виновного в своей неудаче «на стороне» (3 балла).

Б. Смирюсь и успокоюсь (2 балла).

В. Учту ошибки и в дальнейшем буду действовать осторожно (1 балл).

10. Что ты делаешь, когда старушки ругают молодежь?

А. Согласно киваю (2 балла).

Б. Говоришь о том, что молодежи просто негде отдыхать и проводить свое свободное время (1 балл).

В. Мне безразлично мнение старушек о моих сверстниках (3 балла).

11. Учительница хотела поручить выполнение ответственного задания сначала тебе, но в последний момент передумала и дала его твоей подруге. Что ты будешь чувствовать?

А. Обиженно подумаю, что напрасно потратила время на поиск оптимального варианта выполнения поручения (1 балл).

Б. Решу, что учительница больше доверяет подруге (2 балла).

В. Особенно не огорчусь, так как думаю, что смогу выполнить такое задание в другой раз (3 балла).

12. Какие чувства посещают тебя при просмотре фильма ужасов?

А. Страх (3 балла).

Б. Скука (2 балла).

В. Удовольствие, заинтересованность (1 балл).

13. Что ты будешь чувствовать, если ты опаздываешь на школьное собрание?

А. Буду нервничать (1 балл).

Б. Опоздание станет поводом для того, чтобы вызвать снисхождение ко мне (3 балла).

В. Огорчусь (2 балла).

14. Как ты ведешь себя, участвуя в спортивных состязаниях?

А. Во что бы то ни стало стараюсь одержать победу (3 балла).

Б. Для меня получаемое от активного отдыха удовольствие важнее победы (1 балл);

В. Проиграв, сильно сержусь (2 балла).

15. Что ты сделаешь, если одноклассник обидит тебя?

А. Промолчу (1 балл).

Б. Поговорю с обидчиком при других одноклассниках (3 балла).

В. Расскажу обо всем своему преподавателю (2 балла).

16. Как ты поступишь, если твою младшую сестру обидели в школе?

А. Поговорю с ее учителем (1 балл).

Б. При случае поговорю с родителями обидчика (2 балла).

В. Посоветую сестре в следующий раз дать сдачи обидчику (3 балла).

17. Какая ты личность?

А. Не знаю (1 балл).

Б. Уверенная в себе (3 балла).

В. Решительная и целеустремленная (2 балла).

18. Как ты поступишь, столкнувшись в дверях с учеником младшего класса?

А. Извинюсь (1 балл).

Б. Не обращу на это внимания (3 балла).

В. Сделаю замечание (2 балла).

19. В газете ты прочитала статью, автор которой ругает современную молодежь, рассказывает о росте числа наркоманов и алкоголиков среди молодых людей. Что ты думаешь по этому поводу?

А. Я согласна с мнением автора (1 балл).

Б. Я согласна с автором и думаю, что по отношению к хулиганам и преступникам следует применять суровые меры (3 балла).

В. Уверена в том, что виноватыми в подобной ситуации являются взрослые (2 балла).

20. Какое твое любимое животное?

А. Лев (3 балла).

Б. Собака (2 балла).

В. Медведь (1 балл).

## *Результаты*

*Менее 34 баллов.* Ты слишком миролюбива. Окружающие не всегда по достоинству оценивают твое дружелюбие и бескорыстие и нередко относятся к тебе с пренебрежением. Тебе нужно стать более решительной и уверенной в себе, и тогда ты сможешь добиться успеха!

*От 35 до 44 баллов.* Ты умеренно агрессивна. Тебя можно назвать достаточно успешной. Несмотря на то что ты довольно честолюбива, ты смогла сохранить доброжелательность и сострадание к людям.

*Более 45 баллов.* Ты не в меру агрессивна. В затруднительных ситуациях ты часто не можешь совладать с собственными эмоциями. Ты неуравновешенна и конфликтна. Ради достижения собственной цели ты нередко жертвуешь добрыми отношениями с друзьями и близкими.

Если 7 вопросов из всего теста ты оценила в 3 балла и менее 7 вопросов — в 1 балл, ты весьма агрессивна, можешь совершать необдуманные поступки и не уступаешь в спорах никому. Ты относишься к окружающим тебя людям пренебрежительно и нарочно провоцируешь конфликтные ситуации, которых в принципе могло бы не быть.

Если ты оценила 7 и более вопросов в 1 балл и менее 7 вопросов — в 3 балла, тебя можно охарактеризовать как

замкнутую личность, тщательно скрывающую свою агрессивность.

# Способна ли ты сделать первый шаг

1. Ты познакомилась с парнем, который уже давно нравится тебе. Как ты ведешь себя на первом свидании?

А. Я так смущена, что с трудом выдавливаю из себя слова (1 балл).

Б. Вопросы сыплются из меня, как из рога изобилия (3 балла).

В. Я внимательно слушаю его, слегка улыбаюсь и бросаю ему несколько полушутливых фраз (2 балла).

2. Что ты делаешь для того, чтобы привлечь внимание мальчика?

А. Тонко кокетничаю с ним (3 балла).

Б. Ничего не предпринимаю (1 балл).

В. Полагаюсь на естественный ход событий (2 балла).

3. Каким образом ты бы хотела признаться ему в любви?

А. Послать ему цветы с маленькой открыткой (2 балла).

Б. Пригласить его в кафе и за чашкой кофе признаться в своих чувствах (3 балла).

В. Послать ему стихи о любви, не подписав их (1 балл).

4. К какому типу девушек ты бы хотела себя относить?

А. Симпатичная, но застенчивая (2 балла).

Б. Очень скромная (1 балл).

В. Обаятельная и уверенная в себе (3 балла).

5. На вечеринке тебе сообщают, что в твоего избранника влюблена не только ты. Как ты поступишь?

А. Я не буду оставлять его одного ни на секунду (3 балла).

Б. Я не попытаюсь склонить его на свою сторону, а буду ждать, пока он сам сделает выбор (2 балла).

В. Признаюсь себе в своем поражении и ничего не буду предпринимать (1 балл).

6. Что для тебя труднее всего?

А. Познакомиться с парнем (1 балл).

Б. Удержать его (2 балла).

В. Не увлекаться каждым симпатичным парнем на своем пути (3 балла).

7. Как ты ведешь себя первое время после знакомства?

А. Слушаю каждое его слово и соглашаюсь с ним во всем (1 балл).

Б. То и дело вношу разнообразие в наш разговор своими ироничными замечаниями и комментариями (3 балла).

В. Избегаю всегда говорить о себе правдиво (2 балла).

## *Результаты*

*Менее 10 баллов.* Ты никогда не позволишь сказать о чувствах вслух. Если мальчик тебе действительно нравится, дай ему это понять и не бойся быть непонятой.

Если ты будешь продолжать пассивно мечтать о нем, так ничего и не дождешься. При этом ты можешь потерять веру в себя и свои силы. Решайся сделать первый шаг навстречу судьбе, и она будет к тебе благосклонной.

*От 11 до 16 баллов.* Все не так плохо, как ты думаешь, но может быть намного лучше. Ты не совсем уверена в себе. Внимательно осмотрись, и ты обязательно поймаешь на себе не один восхищенный взгляд. Может быть, это поможет тебе обрести уверенность. У тебя хорошо развита интуиция, поэтому доверься ей, скажи своему избраннику несколько приятных комплиментов и… жди ответного хода.

*От 17 до 21 балла.* Ты всегда сама добиваешься, чего хочешь, поэтому тебе нетрудно будет сделать первый шаг. Ты сможешь покорить парня своей естественностью и непосредственностью. Твои юмор и жизнерадостность вызывают неподдельный интерес у собеседников, которые моментально попадают под твое обаяние. Не будь жестока со своими поклонниками, шути с ними по-доброму.

# Умеешь ли ты любить

1. Какой из недостатков кажется тебе самым невинным?
А. Рассеянность (1 балл).
Б. Ревность (4 балла).
В. Склонность к обжорству (2 балла).
Г. Мотовство (3 балла).

2. Твой молодой человек на свидание опоздал, но подарил тебе букет прекрасных роз. Что ты подумаешь?
А. «Молодец, выкрутился!» (2 балла).
Б. «Люблю его!» (3 балла).
В. «Чего это с ним?» (1 балл).
Г. «Может, он что-то от меня скрывает?!» (4 балла).

3. Какое слово, по твоему мнению, стоит у него рядом со словом «люблю»?
А. Власть (3 балла).
Б. Воспоминание (2 балла).
В. Приключение (4 балла).
Г. Отражение (1 балл).

4. Позволяешь ли ты своему парню обнимать тебя при всех?
А. Всегда (3 балла).
Б. Нет, мне это не нравится (2 балла).
В. А почему бы и нет (1 балл).
Г. Да (4 балла).

5. Что ты ощущаешь после его поцелуя?
А. Меня переполняет энергия (1 балл).
Б. Я романтично настроена (2 балла).
В. Моя любовь к нему становится еще сильнее (3 балла).
Г. Я уверена в себе и своей власти над ним (4 балла).

6. Твои ассоциации со словом «деньги»:
А. Быть (3 балла).
Б. Создавать (2 балла).
В. Разделять (1 балл).
Г. Обладать (4 балла).

7. Что такое, по-твоему, любовь?
А. Это когда меня понимают (2 балла).
Б. Это когда мне хочется постоянно быть рядом с любимым (4

балла).

В. Это когда я доверяю ему, как себе (1 балл).

Г. Это когда мне трудно дышать, если его нет рядом (3 балла).

8. В какую вещь мог бы превратиться твой избранник?

А. Трамплин (4 балла).

Б. Компьютер (2 балла).

В. Диван (1 балл).

Г. Модная бандана (3 балла).

## *Результаты*

*Менее 13 баллов.* Ты довольна тем, что в ваших отношениях преобладает дружба. Тебе не нравится, что любовь приносит печаль, так как ты хочешь постоянно сохранять свою жизнерадостность.

Заботы и проблемы твоего парня тебя не трогают. Будущее ваших отношений зависит только от тебя.

*От 14 до 19 баллов.* Ты уже практически привязалась к мальчику всей душой и думаешь, что он также относится к тебе. Больше всего ты ценишь его нежность.

Ты счастлива, когда уверена в прочности ваших отношений. Ты спокойна, если свои планы на будущее он связывает с тобой. Ты настолько бережешь ваши отношения, что не рассказываешь ему о своих неприятностях. Ты способна на настоящее, глубокое чувство.

*От 20 до 26 баллов.* Для твоей любви не существует преград. Ты чувствуешь себя уверенной только в том случае, если твой парень постоянно обнимает тебя и стремится поцеловать. Тебе не стоит увлекаться другими ребятами. Научись ценить своего избранника.

*От 27 до 32 баллов.* Ты требовательна в любви и очень ревнива. Ты относишься к своему мальчику властно и хочешь, чтобы он полностью подчинился тебе и соответствовал твоим завышенным требованиям. Сцена ревности для тебя — показатель силы твоей любви.

Ты незаслуженно подозреваешь и обвиняешь своего избранника.

Постарайся быть более сдержанной, научись по-другому

проявлять свою любовь, и тогда ты сможешь быть счастливой.

# Умеешь ли ты выражать свои чувства

1. Когда ты была ребенком, позволяла ли ты целовать тебя гостям, пришедшим на твой день рождения?

А. Да, я не думаю, что это плохо (15 баллов).

Б. Нет, терпеть не могу эти нежности (5 баллов).

В. Только родственникам (10 баллов).

2. Любила ли ты в детстве мягкие игрушки?

А. Нет, мне больше нравились конструкторы (5 баллов).

Б. Я и сейчас люблю игрушки! У меня их много (15 баллов).

В. У меня остались только 2 любимые игрушки, остальные я давно раздала (10 баллов).

3. Что ты делаешь с открытками и письмами близких людей?

А. Храню в коробке несколько месяцев, а потом сжигаю (5 баллов).

Б. Рука не поднимается выбросить, все мечтаю перечитать (15 баллов).

В. Храню только самые интересные письма, а остальные рву и выкидываю (10 баллов).

4. Собаку какой породы ты бы хотела завести?

А. Спаниеля, пуделя или мопса (15 баллов).

Б. Овчарку, гончую или сторожевую (5 баллов).

В. Мне все равно, я люблю абсолютно всех собак (10 баллов).

5. Часто ли ты делаешь замечания окружающим тебя людям?

А. Да, часто, я просто не могу удержаться от этого (15 баллов).

Б. Стараюсь сдерживать себя, хотя иногда это очень трудно (5 баллов).

В. Иногда бывает, если понимаю, что человек не может видеть себя со стороны (10 баллов).

6. Есть ли у тебя привычка грызть ручки и карандаши?

А. Я всегда грызу ручки и карандаши, когда нервничаю (15 баллов).

Б. Я постаралась избавиться от этой привычки, так как поняла, что это выглядит со стороны просто ужасно (10 баллов).

В. Никогда не имела такой привычки (5 баллов).

7. О чем ты думаешь, если видишь в автобусе симпатичного

молодого человека с шикарным букетом в руках?

А. «Жалко, что этот букет предназначен не мне» (5 баллов).

Б. «Интересно, как выглядит его девушка?» (10 баллов).

В. «Что-то он не очень веселый, наверное, что-то сделал не так и хочет загладить свою вину» (15 баллов).

8. Как ты относишься к взаимным прозвищам типа «пупсик», «зайка», «котенок» и т. д.

А. Не вижу в подобном обращении ничего плохого (10 баллов).

Б. Это такая глупость (5 баллов).

В. Мне так нравятся эти ласковые прозвища (15 баллов).

9. Понравится ли тебе, если твой парень погладит тебя по голове?

А. Мне нравятся любые знаки внимания и нежности с его стороны (15 баллов).

Б. Отстранюсь, но при этом постараюсь его не обидеть. Хочу пока держать между нами дистанцию (5 баллов).

В. Мне очень понравится, значит, и до поцелуя недалеко (10 баллов).

10. Что ты думаешь при виде целующихся влюбленных?

А. «Что за показуха?!» (5 баллов).

Б. «Надо же, люди не перестали еще влюбляться!» (10 баллов).

В. «Даже завидно, как они любят друг друга!» (15 баллов).

11. Что ты думаешь о Ромео и Джульетте?

А. Это сказка о любви (5).

Б. Это вечный символ любви (15 баллов).

В. Они всего-навсего жертвы этих обстоятельств (10 баллов).

12. Если ты, переключая каналы, случайно попала на очень откровенную любовную сцену, что ты сделаешь?

А. Обязательно досмотрю, мне же надо этому учиться (15 баллов).

Б. Если есть настроение, могу и досмотреть (10 баллов).

В. Сразу переключу на другой канал, мне это неинтересно (5 баллов).

***Результаты***

*Менее 95 баллов.* Твоими поступками во всех сферах жизни руководит разум, а не чувства. Хорошо, что у тебя немного шансов потерять от любви голову, но тебе не хватает эмоций для ощущения полноты жизни. Постарайся хотя бы иногда давать волю своим чувствам, чтобы твоя жизнь была богаче. А если влюбишься, не бойся своих эмоций!

*От 100 до 135 баллов.* Ты эмоциональна в меру, но побольше эмоций тебе не помешает. Тебе нужно быть более уверенной в себе и стать смелее. Ты не приемлешь поспешности в чувствах, и это очень хорошо. Кроме того, ты умеешь видеть в людях хорошее и любишь их со всеми недостатками. Это просто замечательно! Немного терпения и мудрости, и тогда твой избранник влюбится в тебя «по уши»!

*От 140 до 180 баллов.* Ты непосредственна и не можешь скрыть от окружающих состояние влюбленности. С детства тебя увлекали книги о прекрасном принце и принцессе, о любви со счастливым концом.

Ты слишком наивна и многого ждешь от любви и любимого человека. Ты видишь жизнь через розовые очки, которые ты не в силах снять. Научись трезво оценивать ситуацию, сохраняя при этом любовь к прекрасному.

# Как он к тебе относится

1. Во время дискотеки ты замечаешь пристальный взгляд незнакомого мальчика, который улыбается тебе. Что ты подумаешь?

А. «Наверное, я сегодня хорошо выгляжу!» Б. «Смотрит-смотрит, а не подойдет ко мне!»

В. «Мне как-то все равно, что он смотрит!»

Г. «Чего он смотрит, может, у меня что не так?!»

2. С кем ты любила играть в раннем детстве?

А. С мальчиками.

Б. С девочками.

В. С теми и другими.

Г. Одна.

3. Знакомый мальчик из соседнего подъезда вдруг сказал тебе, что ты очень красивая. Что ты подумаешь?

А. «Наконец-то он меня заметил!»

Б. «Интересно, чего он от меня хочет?!»

В. «Приятно слышать!»

Г. «Не может быть, чтобы он влюбился!»

4. Тебя пригласил в кино парень, которому ты вроде бы нравишься. Но в последний момент он позвонил и отменил свидание. Как ты поступишь?

А. Я не смогу понять, какое важное дело могло помешать нашей встрече.

Б. Я дам ему понять, что мне все это очень неприятно.

В. Я совсем не рассержусь и пойду в кино с подругой.

Г. Я расстроюсь и постараюсь понять, что мои надежды на его чувства не оправдались.

5. Твой парень, рассказывая о своей бывшей девушке, говорит о ней ужасные вещи. Что ты при этом думаешь?

А. «Он злится, что она его бросила».

Б. «Мне неприятно слушать его, сейчас скажу ему об этом».

В. «А вдруг он потом и обо мне будет рассказывать подобное».

Г. «Хорошо, что он сказал мне это, я знаю, что ему не нравится в девушках и буду умнее».

6. Ты узнала, что твой парень рассказывает друзьям некоторые подробности о ваших отношениях. Что ты подумаешь?

А. «Что ж, мы квиты, я же тоже рассказываю подруге о нем».

Б. «Я поняла, что ему нельзя доверять».

В. «Обязательно скажу, что мне это не нравится, и посмотрю, как он после этого будет вести себя дальше».

Г. «Хотя мне и неприятно, я ничего ему не скажу: вдруг он обидится?!»

7. Совсем скоро день твоего рождения. Какие чувства ты испытываешь?

А. Не сомневаюсь, что меня ждет сюрприз от любимого.

Б. С нетерпением жду подарка.

В. Надеюсь, он поймет, какой именно подарок я хочу получить.

Г. Переживаю, что мой парень, может быть, уже и забыл, когда мой день рождения.

8. Твоя близкая подруга уверена, что у твоего парня нет к тебе настоящего чувства и сказала тебе об этом. Что ты подумаешь?

А. «Что она несет?! Да она просто хочет, чтобы мы поссорились!»

Б. «Интересно, на каком основании она это утверждает? Надо бы расспросить ее подробнее!»

В. «Я и без нее сумею разобраться в его чувствах! Чего она лезет к нам?!»

Г. «Надо быть повнимательнее, может, ей со стороны виднее!?»

## ***Результаты***

*Преобладают ответы «А».* Ты не сомневаешься в своей привлекательности. Даже если ты не раз слышала нелестные отзывы о своем парне, ты им не веришь, потому что считаешь, что с тобой он ни за что не расстанется. Конечно, неплохо быть уверенной в себе, но объективность тебе не помешает.

*Преобладают ответы «Б».* Под влиянием эмоций ты легко веришь как в хорошее, так и в плохое. Разбираясь в ситуации сгоряча, ты часто делаешь ошибки, от которых сама и страдаешь.

Поэтому, как бы тебе ни хотелось выплеснуть свои эмоции, сначала успокойся, сосчитай до 15 и постарайся взглянуть на сложившуюся ситуацию со стороны.

*Преобладают ответы «В».* Ты доверяешь только своему мнению и собственной логике. Любые конфликты ты стараешься улаживать мирно, но никогда не поступаясь при этом своими интересами. Ты всегда сможешь правильно оценить, как к тебе относится молодой человек.

*Преобладают ответы «Г».* Ты не уверена в себе и не считаешь себя привлекательной, поэтому ты живешь в постоянной тревоге, боясь потерять любимого. Ты думаешь, что не заслуживаешь его любви, поэтому ждешь, что он тебя бросит. Вот ты и стараешься подстроиться под него, миришься с его недостатками и приносишь в жертву свои чувства. Не пожалеешь ли ты потом об этом?!

# Какое впечатление ты производишь на мальчиков

1. Считаешь ли ты себя красивой?

А. Да (5 баллов).

Б. Нет (0 баллов).

В. Я очень красивая (10 баллов).

2. Тебе приходилось первой подходить к мальчику, чтобы познакомиться?

А. Да, и не раз (10 баллов).

Б. Нет. Думаю, что парни сами должны подходить первыми (5 баллов).

В. Мне трудно решиться на это из-за своей стеснительности (0 баллов).

3. Что значит поцелуй на первом свидании?

А. Встреча закончилась отлично, ведь мы понравились друг другу (10 баллов).

Б. Это просто порыв чувств, но теперь он подумает, что я легкомысленна (5 баллов).

В. Это не обо мне. Я себе такого не позволю (0 баллов).

4. В автобусе симпатичный молодой человек все время смотрит на тебя. Как ты себя поведешь?

А. Буду тоже смотреть на него не отрываясь. (10 баллов).

Б. Смущенно отвернусь, и буду смотреть в окно, а при первом же удобном случае сойду с автобуса (0 баллов).

В. Улыбнусь в ответ (5 баллов).

5. На улице к тебе подходит незнакомец и говорит: «Девушка, мы с вами где-то уже встречались?!». Что ты ему ответишь?

А. «Возможно, но больше туда я не пойду» (10 баллов).

Б. «Извините, вы меня явно с кем-то путаете» (0 баллов).

В. «Не приставайте ко мне, а то я сейчас закричу» (5 баллов).

6. О чем ты говоришь с подругами?

А. Спрашиваю, что у них произошло интересного (5 баллов).

Б. Рассказываю о своих отношениях с парнем (10 баллов).

В. Меньше говорю и больше слушаю (0 баллов).

7. Какой девиз тебе подходит?

А. «Победит тот, кто умеет ждать» (5 баллов).

Б. «Переживай, не переживай — этим ничего нельзя изменить» (0 баллов).

В. «Хочешь быть счастливым — тогда будь им!» (10 баллов).

8. Кем твой парень должен быть для тебя?

А. Надежной, каменной стеной (0 баллов).

Б. Интересным человеком, с которым не знаешь скуки (5 баллов).

В. Должен быть всем (10 баллов).

9. Твоя лучшая подруга рассталась с любимым. Что ты скажешь ей в утешение?

А. «Не переживай! Один роман закончился, скоро начнется другой!» (5 баллов).

Б. «Плюнь на все! Этот негодяй мизинца твоего не стоит!» (10 баллов).

В. «Мне тоже в любви не везет. Будем держаться вместе!» (0 баллов).

10. У твоего парня есть очень симпатичный друг. Однажды он пригласил тебя в кино. Что ты будешь делать?

А. В кино пойду, а своему парню ничего не скажу (10 баллов).

Б. Расскажу своему парню об этом и попрошу отвадить его приятеля от меня (5 баллов).

В. Не хочу стать причиной их ссоры, поэтому разорву отношения с обоими (0 баллов).

## ***Результаты***

*Менее 30 баллов*. Ты просто настоящая «серая мышка», которая старается быть незаметной. Если хочешь, чтобы на тебя обращали внимание мальчики, перестань стесняться, и тогда твоя жизнь сразу переменится.

*От 35 до 65 баллов*. Парни ходят за тобой, считая тебя умной и красивой, а подруги сгорают от зависти. Наверное, такой и нужно быть.

*От 70 до 100 баллов*. Ты уверена в себе и трезво оцениваешь свои недостатки. Ты решительная и даже жесткая в отношениях с подругами и мальчиками. Многих эти твои качества пугают, поэтому постарайся быть немного мягче и женственнее.

# Как он относится к тебе

Отвечая на вопросы, за каждый положительный ответ начисляй 1 балл.

1. До того, как вы познакомились, у твоего парня уже было несколько увлечений?

А. Да.

Б. Нет.

2. Рассказывал ли он тебе обо всех отрицательных сторонах своих бывших девушек?

А. Да.

Б. Нет.

3. Он просит рассказать тебя о твоих бывших поклонниках?

А. Да.

Б. Нет.

4. Ревнует ли он тебя из-за простого разговора с другим парнем?

А. Да.

Б. Нет.

5. Принимая важное решение, твой парень всегда советуется с тобой?

А. Да.

Б. Нет.

6. Часто ли он опаздывает на свидания или забывает о своих обещаниях?

А. Да.

Б. Нет.

7. Не стесняется ли он обнимать и целовать тебя на людях?

А. Да.

Б. Нет.

8. Бывает ли так, что он ходит на дискотеку и вечеринки с друзьями, а тебя не приглашает?

А. Да.

Б. Нет.

9. В ответ на твои упреки он сразу припоминает твои промахи?

А. Да.

Б. Нет.

10. Если ты хочешь выяснить, как он относится к тебе, он отшучивается и пытается избежать разговора?

А. Да.

Б. Нет.

11. Он не раз забывал поздравить тебя с различными праздниками и даже с днем рождения?

А. Да.

Б. Нет.

12. Если вы не виделись несколько дней, расспрашивает ли он тебя о твоих делах?

А. Да.

Б. Нет.

13. В споре на компромисс чаще всего приходится идти тебе?

А. Да.

Б. Нет.

14. Может ли он в шутку или всерьез флиртовать при тебе с другими девчонками?

А. Да.

Б. Нет.

15. Познакомил ли он тебя с друзьями и родителями, представив, как свою девушку?

А. Да.

Б. Нет.

16. Позволяет ли он себе с неуважением говорить о твоих и своих родителях?

А. Да.

Б. Нет.

17. Осуждает ли он вслух твой стиль одежды и музыку, которая тебе нравится?

А. Да.

Б. Нет.

## *Результаты*

*От 10 до 13 баллов*. Молодой человек не воспринимает всерьез ваши отношения. Будь внимательна и не позволь себе сильно влюбиться, иначе тебя ждут разочарования и обиды.

*От 6 до 9 баллов.* Твой парень в большой степени эгоист и часто не считается с твоим мнением. Он относится к тебе как к своей собственности. Попробуй сказать ему обо всем, что тебе не нравится в ваших отношениях. Может быть, он испугается, что потеряет тебя, и изменит свое поведение.

*Менее 5 баллов.* Твой парень очень ценит тебя и бережно относится к вашим отношениям. Если тебя что-либо смущает в том, что происходит между вами, не стесняйся, скажи ему, и все наладится. Береги свою любовь.

## Что вас ждет впереди

На вопросы этого теста необходимо ответить не только тебе, но и твоему избраннику. Поверь, результат может оказаться неожиданным. За каждый положительный ответ начисляй 5 баллов, а за отрицательный — 0 баллов. После прохождения теста сравните ваши результаты.

1. В твоей семье всегда правила любовь и царили мир и согласие?

А. Да.

Б. Нет.

2. Можешь ли ты легко познакомиться с парнем (девушкой)?

А. Да.

Б. Нет.

3. Ты не представляешь свою жизнь без вечеринок и дискотек?

А. Да.

Б. Нет.

4. Как ты считаешь, влюбленность украшает жизнь?

А. Да.

Б. Нет.

5. Верно ли, что между любящими людьми не может быть секретов?

А. Да.

Б. Нет.

6. Позволяешь ли ты себе общаться со своими друзьями противоположного пола в присутствии и в отсутствии твоего парня (девушки)?

А. Да.

Б. Нет.

7. Всегда ли ты стараешься решить конфликты мирным путем?

А. Да.

Б. Нет.

8. Ты мужественно признаешь свои промахи и ошибки?

А. Да.

Б. Нет.

9. Долго ли ты успокаиваешься после ссоры с друзьями?
А. Да.
Б. Нет.

10. Знакомишь ли ты своего парня (свою девушку) со своими друзьями?
А. Да.
Б. Нет.

11. Ты не пойдешь в кинотеатр с парнем (девушкой), если он (она) предложит тебе посмотреть фильм дома наедине?
А. Да.
Б. Нет.

12. Ты веришь в существование вечной любви?
А. Да.
Б. Нет.

13. Считаешь ли ты, что признаваться друг другу в любви нужно как можно чаще?
А. Да.
Б. Нет.

## *Результаты*

*Разница менее 20 баллов.* Взгляды на жизнь у вас во многом схожи. У вас много общего в увлечениях и пристрастиях. Наверное, вы и есть две половинки, которые нашли друг друга.

*Разница от 25 до 40 баллов.* Конфликты в ваших отношениях неизбежны, потому что у вас совершенно разные взгляды на жизнь. Если вы все же хотите быть вместе, вам следует научиться уступать друг другу и находить компромисс в спорных вопросах.

*Разница более 45 баллов.* Вы — совершенные противоположности. Для вас создание гармонии в любви — тяжелый труд. Терпение и еще раз терпение!

# Что для тебя значит День святого Валентина

1. Что такое любовь?

А. Теорема, которая требует постоянного доказательства (5 баллов).

Б. Я + ОН = МЫ (10 баллов).

В. Хрустальная ваза, которую легко разбить (0 баллов).

2. Почему отмечают День святого Валентина?

А. Это еще один повод попраздновать (5 баллов).

Б. Можно еще раз признаться друг другу в любви (10 баллов).

В. Чтобы невлюбленные завидовали влюбленным (0 баллов).

3. С кем ты мечтаешь отметить этот праздник?

А. С любимым (5 баллов).

Б. С Бредом Питтом (10 баллов).

В. С мальчиком, который мне давно нравится, но я ему не нравлюсь, поэтому отмечать придется с подругой (0 баллов).

4. За какие качества мы любим мальчиков?

А. За их смелость и то, что они соображают в компьютерах (10 баллов).

Б. За то, что они классно целуются (5 баллов).

В. За то, что они есть на свете и всегда рядом (0 баллов).

5. Какое SMS-сообщение обрадовало бы тебя больше всего?

А. «Прижми телефон к щеке и получи виртуальный поцелуй. Повтори пять раз» (5 баллов).

Б. «Это вирус, который пробрался в сотовый телефон и отправил SMS-поцелуй самой красивой, доброй и умной девушке» (10 баллов).

В. «Ты думаешь, что я от тебя без ума? Что я думаю только о тебе? Что ты смысл моего существования? Да, ты права, если так думаешь» (0 баллов).

6. Что такое Амур?

А. Большая река (0 баллов).

Б. Римский бог любви (5 баллов).

В. Проказник, пославший мне стрелу в сердце. Теперь я просто пропадаю от любви (10 баллов).

7. Какую валентинку ты выбрала бы для своего избранника?

А. Милый! Родной! Ненаглядный!
Ты — попутный ветер кораблю!
Мне бы только быть с тобою рядом,
Потому что я тебя люблю (5 баллов).

Б. Поздравляю с днем влюбленных,
Светом, счастьем упоенных!
Дай то Бог, нам не расстаться,
Вечным счастьем наслаждаться (10 баллов).

В. Пройдут года, и волны будут мчаться!
Во мгле, как птица, скроется любовь.
И я скажу: «Какое все же счастье,
Что на одной планете мы с тобой!» (0 баллов).

## *Результаты*

*Менее 20 баллов.* Ты не желаешь больше быть одинокой. Ты мечтаешь, чтобы тебя в этот день завалили сердечками и признаниями в любви. Поверь, так и будет!

*От 25 до 45 баллов.* Ты очень серьезно готовишься ко Дню влюбленных. Этот праздник имеет для тебя большое значение. Ты очень хочешь, чтобы мальчик, который тебе очень нравится, был рядом с тобой.

*От 50 до 70 баллов.* Для тебя День влюбленных — еще один повод провести незабываемый день с любимым. Ему нравятся сюрпризы, он ценит твою фантазию и в этот праздник полностью доверяется тебе.